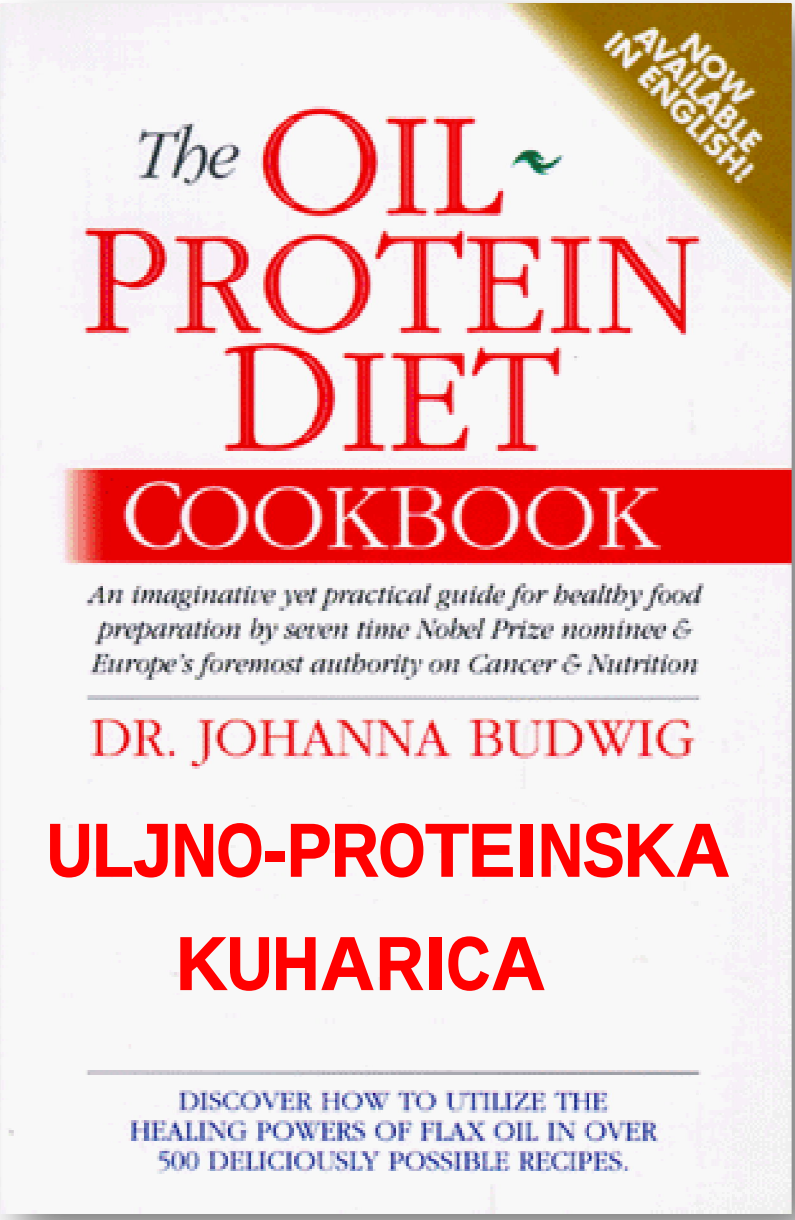

ULJNO-PROTEINSKA KUHARICA

dr. Johanna Budwig
Uljno-proteinska kuharica

SADRŽAJ:

Predgovor 3
Uvod 4
Oleolux masnoća 5
Glavne upute za prehranu.....9
Linomel muesli.....13
Krema od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja.....13
Svježi kravlji sir i laneno ulje 14
Svježi kravlji sir i laneno ulje za doručak,
recepti 1.-15. 16
Majoneza od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja,
recepti 16.-24.....23
Svježi kravlji sir i laneno ulje kao namaz na kruhu,
recepti 25.-28.....26
Svježi kravlji sir i laneno ulje kao prilog chutney,
recepti 29.-55.....29
Salate, recepti 57.-77.....38
Heljda, riža i druge žitarice, krumpir, povrće i slično,
recepti 78.-97. 53
Povrće, recepti 98.-121. 66
Deserti, recepti 122.-136. 84
Umaci i predjela, recepti 137.-146. 95
Prijedlozi jelovnika, recepti 147.-156.....103
Posebne okolnosti 111
- za djecu, recepti 157.-161. 111
- za vrlo bolesne osobe, recepti 162.-166. 112
Vodič prema boljem zdravlju 116

Predgovor

Izvorno pisana na njemačkom, ova se jedinstvena kuharica zasniva na znanstvenim načelima koji objedinjuju fiziku i medicinu. Stoga je trebalo mnogo brige i pažnje u prevođenju ovog važnog djela za dobrobit kako laika tako i stručnih osoba.

Doktorica Johanna Budwig – znanstvenica, autorica i predavačica – provela je više od pola svojih 85 godina objašnjavajući svoju jednostavnu istinu svijetu – kako će višestruko nezasićene esencijalne masne kiseline (poput onih u lanenom ulju), kada se kombiniraju s visokokvalitetnim bjelančevinama (koje čine esencijalne masnoće lako topivima) sprječavati toksične i štetne nakupine u svim tkivima.

Njezin osjećaj za pripremanje hrane je samo produžetak njenih znanstvenih otkrića i mnoge će inspirirati kada postupno počnu osjećati entuzijazam ove zapanjujuće žene što je bila prožeta životnom radosti.

Vrlo mladi i ne tako mladi, sportaši i rekonvalescenti imat će velike koristi, ako se pridruže jednostavnom načinu prehrane opisanom na ovim stranicama.

Hipokrat je napisao "...neka vam hrana bude lijek!", a dr. Budwig nam pokazuje kako!

Alexander Pazitch – izdavač

UVOD

Moje me iskustvo u savjetovanju pacijenata dovelo je do ovog zaključka: nije više dovoljno jednostavno savjetovati ljude da izbjegavaju škodljive masnoće i kemijske konzervanse u hrani – umjesto toga ja im govorim da se priklone prirodi što je moguće više kad biraju masnoće, voće, povrće i žitarice. Gledajući objektivno, ovaj bi savjet trebao pomoći čak i ozbiljno bolesnim od raka kako bi povratili zdravlje i snagu.

Nažalost, ljudi koji kod kuće pripremaju hranu, imaju manja znanja o kulinarstvu. Ta znanja imaju profesionalni kuhari, dok mi ostali uglavnom poznajemo samo sol, biber, vlasac i peršin. Kuhajući sa spomenutim jednostavnim začinima, domaćice i domaćini ne mogu poboljšati okus hrane bez da posegnu za već pripravljenim dodacima jelima kao što su kocke za juhu ili dodaci za meso. Mnogo je ugodnije za cijelu obitelj ako onaj koji kuha zna kako dodati svom kuhanju osobni pečat. Način kuhanja trebao bi povećati zadovoljstvo obitelji što su kod kuće. Hraneći se boljom hranom kod kuće, odustat ćete od izlazaka u restorane, pogotovo zbog toga što se tamo pripremaju loše i pregrijane masnoće.

Pravilan izbor i upotreba masnoća je od izuzetne važnosti za cijelu obitelj, utičući čak i na njihovu emocionalnu dobrobit. Ova će vam kuharica uljno-proteinske prehrane predstaviti način kako da se usredotočite samo na optimalne namirnice.

Ova je kuharica zamišljena ne samo da pomogne bolesnima, već i svima onima koji žele pomoći bolesnima u ozdravljenju.

Dr. Johanna Budwig

Oleolux masnoća

Ova se smjesa često spomijne u knjizi i ona je oblik masnoće koja se može mazati na kruh, dodavati povrću, heljdi, rižu i mnogo čemu drugome, a može biti i sastojak juha.

Sastojci:
250 g kokosove masnoće
1 glavica luka
10 režnjeva češnjaka
125 ml lanenog ulja

Priprema jela:
Prerežite jednu srednje veliku glavicu crvenog luka te otvorenu polovicu prepržite na vrućoj kokosovoj masnoći (oko 100°C). Pržite ju oko 15 minuta, dodajte 10 režnjeva češnjaka i pržite sve zajedno ne više od 3 minute. Ohladite smjesu u zamrzivaču dok se ne ohladi (1/2 sata do 1 sat). Procijedite sve zajedno kroz cjedilku u 125 ml lanenog ulja. Takvu smjesu držite u hladnjaku sve do upotrebe u jelima.

Važno: pravilo je da nikada ne zagrijavate laneno ulje ili Oleolux. Ako ih dodajete umacima, znajte da se osjetljive nezasićene masne kiseline donekle mogu zaštititi pomoću sulfhidrilne[1] skupine koja se nalazi u začinima (npr. papar). I s tom zaštitom, ne zagrijavajte Oleolux dulje od minute!

Ulje – vitalni sastojak našeg vremena
Laneno je ulje uvijek stvaralo čuda. Masnoće reguliraju cjelokupni metabolizam, daju energiju, sudjeluju u stvaranju

[1] Rječnik pojmova:
- sulfhidril, sulfhidrilna grupa - odnosi se na kemijske spojeve vrlo slične alkoholima a koji se još nazivaju tioli ili merkaptani. Kod tih je spojeva umjesto -OH skupine, vezana -SH skupina na atom ugljika kao kod alkohola uz još prisutne atome vodika (npr. CH_3SH - metanetiol)

novih stanica i u tome su značajnije od bilo kojih hranjivih tvari (ugljikohidrata, bjelančevina i masnoća).

Ali ako prirodne masnoće zamijenimo s masnoćama koje su umjetno izmijenjene, oslabljene i načinjene kako se ne bi kvarile na dulji rok (kako bi se izbjegla oksidacija masti), tada je uništena kompletna osnova zdravog hranjenja. Takve blokirajuće tvari u organizmu glavni su uzrok modernih bolesti (rak, bolesti srca i krvožilnog sustava, reumatoidni artritis, dijabetes...). Ali pomoć je dostupna u obliku visoko aktivnih prehrambenih masnoća, koje možemo naći u prirodi, a tu prvenstveno mislim na laneno ulje i odgovarajuće namaze. Također je potrebno pravilno uravnotežiti masnoće i proteine, te je tako nastala ova **uljno-proteinska prehrana**.

Općenito o prehrani za bolesne

Unutar ove prehrane (dijete), bolesnima se nadasve preporučuje uzimati čašu soka kiselog kupusa ujutro i navečer. Također preporučam pijenje svježe iscijeđenog voćnog ili povrtnog soka tokom cijelog dana. Gledajući sokove, treba izabrati samo čiste i prirodne sokove (bez dodanog šećera). Ali izbjegavajte slatke jabukovače, a nadasve umjetna sladila.

Od iznimne je važnosti da bolesni (među njima mislim i na dijabetičare) troše dozvoljene količine lanenog ulja ili pripremljenu mješavinu Oleoluxa[2]. U kasnijoj fazi je dozvoljeno uzimanje ulje pšeničnih klica, kao i pola čaše vina dnevno.

Ovaj način prehrane daje potpuni unos makronutrijenata u organizam, koji se preporuča i ljudima koji se izlažu naporima (radnicima, sportašima).

Doručak (za bolesne)

[2] Način domaće pripreme Oleoluxa pročitajte na stranici XXX

Svakodnevno za doručak možete jesti kućno priređene muesle. Stavite dvije žličice[3] Linomela[4] u zdjelicu ili duboki tanjur. Prekrijte ih svježim voćem (kao što su jagode ili drugo bobičasto voće, trešnje, marelica, breskva, ribana jabuka, naranča, banana[5] ili neka voćna salata). Tada pripremite kremastu smjesu (tj. dobro izmiješanu) lanenog ulja i svježeg kravljeg sira (u Njemačkoj, Austriji i Sloveniji se umjesto kravljeg sira najčešće stavlja skuta), začinite smjesu orašastim plodovima kao što su orasi, bademi, lješnjaci, te dodajte limunovog soka. Ova se krema prelije preko voća kao što se stavlja šlag na voćnu salatu. Slobodno završno ukrasite s orašastim plodovima, voćem, grožđicama i sličnim. Kao namaz na kruhu koristite samo Oleolux (maslac ili margarin nisu prihvatljivi). Ako ste gladni, prije podneva pojedite bilo koju vrstu sira i rotkvice, paradajz, krastavac i slično. Ako obožavate guščju mast s tvrdim sirom, tada ćete uživati u Oleoluxu sa sirom. Kao piće možete poslužiti biljne čajeve, a povremeno je dozvoljeno ispiti i šalicu crnog (indijskog) čaja.

Ručak (za bolesne)

Za ručak ne smijete jesti nikakvo meso. Kao predjelo preporučam salatu od sirovog povrća. Kako biste začinili salatu, koristite samo laneno ulje ili u kombinaciji s bučinim uljem. Ulje koje u trgovini možete naći pod imenom ulje za salatu NE smijete konzumirati! Mogu se upotrijebiti sve vrste zelene salate, kao i ribano gomoljasto povrće (cikla, mrkva, koleraba, rotkva, gavez...) – vidi recepte pod brojem 57. - 77., a posebice pod brojem 70.

---

[3] Pod pojmom žličica smatra se čajna žlica volumena cca. 5 ml, dok pod pojmom žlica misli se na jušnu žlicu volumena 15 ml.

[4] LINOMEL® - Pripravak koji je patentiran od strane autorice dr. Johanne Budwig, Linomel je mješavina zdrobljenih sjemenki lana i meda, može se nabaviti u Njemačkoj, umjesto Linomela može se upotrijebiti mljevene lanene sjemenke

[5] izbjegavajte kemijski tretirano voće

Za desert možete poslužiti jelo standardne kombinacije svježi kravlji sir – laneno ulje (SKS/LU) kao što je opisano pod brojevima 1. do 16.

Za ručak se mogu koristiti sve vrste svježeg povrća. Oleolux se smije dodati tek nakon što je povrće skuhano. Preporuča se sezonsko povrće.

Za boležljive: pripremite pire krumpir s Oleoluxom i malo mlijeka. Skuhajte krumpire u kori i prekinite ih kuhati što je prije moguće (a da su jestivi). Poslužite ih u kori. Heljda je naročito preporučljiva kao nadomjestak krumpiru.

Večera (za bolesne)
Večernje jelo mora biti lagano i mora se pojesti ranije, oko 18 sati. Kao jedna mogućnosti može se pripremiti toplo jelo od riže, heljde, zobi, sojininih ljuspica, kvaščevih pahuljica i ostalih pahuljica koje se mogu naći u dućanima zdrave hrane.

Prema vašem ukusu, ova se jela mogu prirediti kao juhe ili kuhano pirjano jelo, i može biti začinjeno s umacima, povrćem, i servirano kao ukusna juha ili kombinirana sa slatkim voćem. Voće je preporučljivo jesti sirovo, a po mogućnosti i naribano. Kao ukusni dodatak, dućani zdrave hrane nude dobre, pripremljene, a ipak zdrave namaze od soje.

Prehrambene smjernice za prva četiri tjedna uljno-proteinske prehrane

Najvažnije za uljno-proteinsku prehranu je odstranjivanje onih masnoća koje su teške za probavu. Umjesto se njih u toj prehrani nalaze jednostavno probavljive "dobre masnoće" koje su primarne i koje povećavaju energiju i vitalnost.

Nadalje, hranjivi se sastojci trebaju odabrati na način da se izbjegnu konzervansi koji se ponašaju kao respiratorni otrovi u staničnom disanju. Nasuprot konzervansima tu je svježa i nekuhana hrana koja je bogata u onim elementima koji potpomažu nezavisnu apsorpciju kisika u naš organizam. Okvir ovog načina prehrane je upotreba cjelovitih, odnosno potpunih prehrambenih namirnica koje imaju regenerativni učinak. Ipak nemojte uljno-proteinsku prehranu pomiješati s prehranom koja je jednostavno lagana i koja ne predstavlja stres za organizam. Mnoge se vrste svježeg povrća trebaju jesti sirove i možete pariti samo svježe povrće! Izbjegavajte konzervirano ili na drugi način sačuvano povrće. Sirove namirnice treba uključiti u svaki obrok, ili kao dio salate ili u kombinaciji s toplim jelom. Masnoće se mogu široko upotrebljavati ali uvijek u ravnoteži s bjelančevinama (npr. svježi kravlji sir i laneno ulje, koje se upotrebljava u mnogim varijacijama, predstavljaju značajnu porciju takve energetski bogate i krepke prehrane).

Prijelazno razdoblje na uljno-proteinsku prehranu

Na dan prijelaza treba jesti samo Linomel (250 g) i ništa drugo. Smije se piti svježi iscijeđeni sokovi, ili čisti prirodni sokovi (bez dodanog šećera). Također se mogu uzimati svježe istisnuti povrtni sokovi (preporučujem sok od mrkve, od celera s jabučnim sokom, ili sok od cikle s jabučnim sokom). Važno je osigurati najmanje tri puta dnevno topli napitak kao što su biljni čajevi (npr. čaj od mente - metvice, šipkov čaj ili čaj od crnog sljeza). Zasladiti smijete samo s medom. Ni u kojem slučaju ne

smijete dodati šećer. Dozvoljen je i sok od grožđa koji se može koristiti za zaslađivanje drugih nezaslađenih, čistih sokova. Prijepodne je dozvoljen i crni čaj. Za jako bolesne, preporučam "šampanjski doručak", što se sastoji od šampanjca i Linomela. Ovaj prijelazni dan se nadasve preporuča ozbiljno bolesnim ljudima, a dobro se podnosi.

Dnevni plan:
Prije doručka - čaša kupusovog soka ili mlaćenice (buttermilk).

Doručak
Jedite redovito muesle pripremljene kako slijedi:
Stavi 2 žlice Linomela u zdjelicu. Pokrijte ga slojem svježeg sezonskog voća (jagode, maline, kupine, borovnice, joste, ribizle, trešnje, marelice, breskve, ribane jabuke). Sada pripremite mješavinu svježeg kravljeg sira i lanenog ulja (SKS/LU).

Dodajte tri žlice lanenog ulja na 100 do 125 grama svježeg sira, malo mlijeka (2 žlice) i dobro promiješajte sve dok se ulje sasvim ne upije. Na kraju dodajte 1 žlicu meda. Kako biste imali svaki dan drugačiji okus možete dodati: pulpu ružinog šipka, sok krkavine ili drijenka, ostale voćne sokove, ili usitnjene orašaste plodove. Maslac se ne preporuča. Trebaju se posluživati samo biljni čajevi, dok se crni čaj može piti samo povremeno.

U 10 sati popijte čašu svježe iscijeđenog soka od mrkve, celera i jabuke ili od cikle i jabuke.

Ručak
a) sirova salata kao predjelo
Pripremite majonezu od sira i lanenog ulja:
Izmiješajte dvije žlice lanenog ulja, dvije žlice mlijeka i dvije žlice svježeg kravljeg sira. Zatim dodajte dvije žlice limunovog soka ili jabučnog octa i začinite s 1 žličicom senfa i biljaka kao što su mažuran, kopar, peršin idrugo. Možete dodati i isjeckane kisele krastavce. Za zasoliti, izvrsna je začinska sol.

Mješavina svježeg sira i lanenog ulja u kombinaciji sa senfom i malo banane izvrsna je kao dodatak salati (dresing). U koncepciji prehrane na bazi ulja i bjelančevina smjesa od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja povećava hranjivu vrijednost sirove hrane. Upotrebom raznih začinskih trava uvijek je moguće pripremiti novo iznenađenje i učiniti sirove namirnice zanimljivijima i privlačnijima. Kao ulje koristite samo laneno ulje. Dobro je razmotriti i upotrebu korjenastog povrća i gomolja, kao što su ribana mrkva, koraba,rotkvice, kiseli kupus, korijen gaveza, cvjetača, ribani hren i peršin, kao dodatak zelenoj salati.

b) Kuhani obroci i povrće na pari

Kuhani obroci i povrće na pari mogu se također sastojati od krumpira i, naročito, od riže, zobi i prosa. Kao masnoća smije se koristiti samo Oleolux, jer on ima bolji okus na povrću nego laneno ulje. Povrće se jednostavno kuha na pari ili u malo vode i prije posluživanja se pomiješa s malo Oleoluxa i začini začinskim travama. Kao ukusni dodatak može se koristiti i kvalitetni umak od soje.

Pripravak od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja može se poslužiti i s jelima od krumpira, a posebno je ukusan kad je začinjen kimom, vlascem, peršinom ili drugim travama. Kad kombiniramo ovu smjesu s krumpirom, može se dodati malo više lanenog ulja (također pogledajte recepte 29.–56. za chutney – ljuto indijsko jelo).

c) Deserti

Poslužite jelo od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja kao za doručak, izmjenjujući razno voće zbog raznolikosti. Za slatko jelo od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja vrlo su ukusne kombinacije poput kreme od limuna, vina, od banane i kreme od vanilije, a uvijek je zgodno upotpuniti jelo svježim voćem.

Oko 4 popodne
Za bolesne se preporučuje mala čaša prirodnog vina, šampanjca ili čistog soka, uvijek u kombinaciji s 1-2 žlice Linomela.

Navečer
Večernji bi obrok trebao biti lagan i rano poslužen, oko 6 popodne. Topli obrok se može pripremiti s rižom, heljdom, zobenim ili sojinim pahuljicama ili nekim drugim pahuljicama koje se mogu naći u dućanima za zdravu prehranu. Najbolje se podnose i najhranjivija su jela od heljdinog ljuštenog zrna. Ta se jela mogu pripremiti u obliku juhe ili u čvršćoj formi i mogu se kombinirati s ukusnim umacima po vlastitom ukusu. Slatkim umacima i juhama treba obilno dodati masnoću u obliku Oleoluxa i tako ih učiniti bogatijim i hranjivijim izvorom energije. Za zaslađivanje koristite samo med. Izbjegavajte šećere. Ne preporučujem pripravke od pšeničnih klica, međutim, ulje od pšeničnih klica (1 žličica 2 puta dnevno) može se dodati ovom programu za oporavak.

Strogo zabranjeno
U ova prva četiri tjedna zabranjene su sve vrste masti životinjskog porijekla, margarin, "ulja za salatu", kao i maslac. Isto tako i svi gotovi mesni proizvodi, jer oni obično sadrže štetne konzervanse. Konzervirana mesa su strogo zabranjena, a i kobasice treba potpuno izbjeći. Kupujte samo čiste, nezaslađene voćne sokove. Priprema soka je vrlo važna, jer su sokovi koji sadrže konzervanse manje vrijedni od onih potpuno prirodnih.

Također zabranjeno
Pekarski proizvodi; nikako ne podržavam korištenje peciva jer često sadrže štetne i biološki bezvrijedne masnoće.

Naročito preporučljivo
Snažno preporučujem sok od kiselog kupusa ujutro, na prazan želudac i sirovu mrkvu, rotkvice, paprike, sirove šparoge, sirovu cvjetaču, korabu i druga, po mogućnosti organski

uzgojena povrća (a koja se mogu jesti sirova). Orašaste plodove, naročito orahe i brazilske oraščiće, nemojte ograničavati samo na sporedne male obroke, nego ih ugradite kao bitan dio u svoj plan prehrane. (Pogledajte umake od orašastih plodova s povrćem i/ili salatama 137.-139.). Orašaste plodove treba obilno koristiti i u desertima.

Umjesto slatkiša i bombona djeci treba davati orašaste plodove (s datuljama, suhim smokvama, grožđicama, suhim šljivama ili suhim brusnicama). U ideji ovog pristupa prehrani potiče se slobodno korištenje začinskog svježeg i sušenog bilja zimi. Oni koji vole laneno ulje ne trebaju se bojati začina i mirodija.

Linomel muesli za doručak
Sastojci:
1 žličica meda
100 g svježeg kravljeg sira
3 žlice mlijeka
3 žlice linomela
3 žlice lanenog ulja
svježe voće i voćni sokovi
orašasti plodovi

Priprema:
Stavite 2 žlice linomela u malu zdjelicu i prekrijte sloj sezonskog voća. Izaberite miješano voće (voćnu salatu) ili samo jednu vrstu voća ili bobičastog voća. Zimi se može na mnogo načina upotrijebiti grubo naribana jabuka, može se dodavati sok od trešnje, borovnica ili dunje, ili grožđice, marelice i sl., natopljene u soku od jabuke.

Krema od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja
Pomiješajte med, mlijeko i laneno ulje po mogućnosti u mikseru (blender). Dodajte postupno, u malim količinama, svježi kravlji sir i miješajte dok krema ne postane glatka i dok se ulje ne upije. Može se dodati malo mlijeka.

Ova se smjesa može svaki dan drugačije začiniti dodavanjem orašastih plodova, banana, soka od limuna, soka od limuna i naranče pomiješanih u omjeru 1 : 2, kakaa, narezanog kokosovog oraha, pulpe šipka, voćnih sokova (uvijek se dodaju zadnji), vanilije, cimeta, ananasa itd. Sloj voća se prekrije kremom od svježeg sira i lanenog ulja, a onda se ukrasi orašastim plodovima ili voćem.

Laneno ulje pomaže da tijelo apsorbira i koristi kisik. Svježi zrak je važan za one koji se ne osjećaju dobro. Jako se preporučuje vježbanje na svježem zraku, koliko vam to snaga dozvoljava. Uravnoteženo odmaranje i oporavljanje je jednako važno za ozdravljenje. Pacijenti koji nisu vezani za krevet često ne postižu pravi ritam između odmaranja i trošenja postojeće energije. Oboje je korisno za oporavak.

Svježi kravlji sir i laneno ulje

Kombinacija svježeg kravljeg sira i lanenog ulja predstavlja suvremeni fenomen. Ta jednostavna formula potaknula je nova znanstvena otkrića o tome kako možemo spriječiti i smanjiti mnoge štete koje našem zdravlju uzrokuju umjetne masnoće, slaba prehrana ili drugi toksini. Svježi sir s lanenim uljem daje mnogim ljudima koji nisu zdravi novu snagu, novi životni poticaj, vitalnost i volju da opet postanu zdravi. Želja je stvaraoca ovog znanstvenog pravca, autora ove knjige, da ponudi pomoć na više načina,što je moguće većem broju pacijenata. Otkrila sam novi način prehrane kroz snagu ulja od prirodnih sjemenki.

Jako je važno danas da koristimo samo masnoće i bjelančevine najbolje kvalitete. Današnja moderna teorija da čovjek treba jesti hranu s niskom razinom masnoća je nepotpuna, jer su se te teorije bazirale na lošim i prehrambeno bezvrijednim masnoćama. Danas bolesnici trebaju "dobre masnoće", koje se lako probavljaju i metaboliziraju i koje pretvaraju masnoću zajedno s kisikom u energiju. U

kombinaciji sa svježim kravljim sirom te su masnoće topive u vodi i lakše se asimiliraju.

Prema osobnom ukusu pacijent može radije koristiti slađe mueslije za doručak, ili kombinacije s voćem, ili mu se više sviđaju jači okusi, pa uživa u ulju sa svježim sirom kao za salate ili u kombinaciji s kimom, začinskim biljem i mirodijama, na kruhu ili s krumpirom. Skrbeći o bolesnoj osobi potrebno je njen ukus otkriti vješto i sa suosjećanjem. Raznolikost je vrlo važna jer će pacijent svakodnevno uzimati velike količine svježeg kravljeg sira s lanenim uljem. Sezonsko voće omogućuje nešto raznolikosti, ali ga treba posluživati u različitim oblicima. Za sugestije pogledajte naslov Deserti na strani XXX. Ljubav prema pacijentu pomoći će vam da dobijete nove ideje. Ljubav i briga za bolesnika su također važan sastojak u svim receptima koji su ovdje navedeni. Oni koji razviju ljubav za ovu vrstu prehrane, dok se brinu za nekoga tko nije zdrav, a i mijenjajući svoj vlastiti način života, bit će još bolje osposobljeni da dobro kuhaju za pacijenta i da naprave ukusnija i nova jela.

Pripremanje svježeg kravljeg sira s lanenim uljem predstavlja suštinski dio prehrane na bazi ulja i bjelančevina. Sljedeći recepti sadrže preko 500 mogućih varijanti. Prilagođena pojedinačnom ukusu, svakom bi pacijentu trebala prijati ova suštinski regenerativna hrana. Recepti na bazi svježeg kravljeg sira i lanenog ulja potječu iz srži dijete na bazi ulja i bjelančevina.

Svježi kravlji sir i laneno ulje za doručak
Recepti 1.-15.

1.
Svježi kravlji sir i laneno ulje u mueslima za doručak
(nekoliko varijanti)

Osnovni sastojci:
2 žlice linomela
3 žlice lanenog ulja
2 žlice mlijeka
100 g svježeg kravljeg sira
1 žličica meda
različiti dodaci za okus

Priprema:
Stavite 2 žlice linomela u malu zdjelicu i prekrijte slojem na kockice narezanog svježeg sezonskog voća. Zatim pripremite kremu od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja kako slijedi: pomiješajte laneno ulje, mlijeko i med u mikseru, postepeno dodajući svježi kravlji sir. Kad smjesa postane jednolična, začinite ju vanilijom, cimetom ili kombinacijom kao što je banana s limunovim ili narančinim sokom, dodajte bobičasto voće i slično.

2.
Svježi kravlji sir i laneno ulje kao muesli za doručak s kupinama i vanilijom

Sastojci:
koristite osnovni recept 1.
3 žlice kupina
1/2 žličice vanilije

Priprema:
Na dno male zdjelice stavite linomel i prekrijte ga slojem kupina. Pripremite kremu od kravljeg sira i lanenog ulja, zasladite s 1/2 žličice vanilije i malo više meda nego u osnovnom receptu 1. Čisti sok od kupina preliven preko ove kombinacije čini je jako ukusnom.

3.
Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao muesli za doručak s kupinama

Sastojci:
vidi osnovni recept 1.
1 šalica kupina
1 šalica soka od grožđa ili svježe grožđe
1 šalica oraha

Priprema:
Prekrijte linomel s polovicom zrelih kupina, prelijte malo soka od grožđa preko toga. Izmiješajte drugu polovicu kupina s kremom od svježeg sira i lanenog ulja, a zatim dodajte orahe. Kupine zahtijevaju malo više zaslađivanja, pa ćemo im dodati soka od grožđa i malo meda.

4.
Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao muesli za doručak s kupinama

Sastojci:
vidi osnovni recept 1.
1 šalica malina

Priprema:
Stavite pola malina preko muesla. Drugu polovicu kašasto izmiksajte i umiješajte je u kremu od svježeg sira i lanenog ulja. Prelijte preko voća.

5
Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao muesli za doručak s ogrozdom i pinjolima

Sastojci:
vidi osnovni recept 1.
2 žlice ogrozda
3 žlice crvenog ribizla
3 žlice pinjola

Priprema:
Prekrijte 2 žlice muesla ogrozdom. Izmiješajte crveni ribizl s **kremom** od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja i prelijte to preko ogrozda. Pospite pinjolima.

6
Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao muesli za doručak s crvenim ribizlom

Sastojci:
vidi osnovni recept 1.
220 g crvenog ribizla

Priprema:
Podijelite crveni ribizl na dva jednaka dijela i stavite pola ribizla preko muesla. Umiješajte drugu polovicu ribizla u kremu od svježeg sira i lanenog ulja s medom i prelijte tu smjesu preko voća u zdjelici. Ovo jelo možete ukrasiti s malo crvenog ili crnog ribizla ili s malo bijele kreme od sira i ulja.

7.
Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao muesli za doručak s crnim ribizlom

Sastojci
Vidi osnovni recept 1

2-3 obilate žlice crnog ribizla
1/2 žličice vanilije

Priprema:
Prekrijte 2 žlice muesla crnim ribizlima, pa preko njih prelijte kremu od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja i vanilije, kako je opisano u receptu1.

8.
Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao muesli za doručak s ogrozdom i vanilijom

Sastojci:
vidi osnovni recept 1.
2 žlice ogrozda
1/2 žličice vanilije

Priprema:
Prekrijte 2 žlice muesla sa zrelim, prepolovljenim ogrozdima. Tada pripremite kremu od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja s vanilijom kao u receptu 1, prelijte preko ogrozda i poslužite.

9.
Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao muesli za doručak s vanilijom i jagodama

Sastojci:
osnovni sastojci iz recepta 1.
2 žlice jagoda
1/2 žličice vanilije

Prriprema:
Prekrijte 2 žlice muesla jagodama. Zatim pripremite kremu od svježeg sira i lanenog ulja i dodajte 1/2 žličice čistog praha vanilije. Prelijte ovu kremu preko jagoda i poslužite.

10.
Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao muesli za doručak s borovnicama i orasima

Sastojci:
osnovni sastojci iz recepta 1.
1 jabuka ili neko drugo voće po izboru
1 žlica borovnica
1 žlica oraha

Priprema:
2 žlice muesla u zdjelici prekrijte ribanom jabukom ili drugim voćem po izboru. Izmiješajte 2-3 žlice borovnica s kremom od svježeg sira i lanenog ulja, dodajte šaku oraha i promiksajte vrlo kratko. Orasi smiju biti samo lagano zdrobljeni. Ovakva krema od svježeg sira i lanenog ulja je vrlo ukusna.

11.
Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao muesli za doručak sa čistim, nezašećerenim sokovima

Sastojci:
osnovni sastojci iz recepta 1.
1 jabuka
100 ml nezaslađenog soka (trešnja, borovnica, crveni ribizl)

Priprema:
Prekrijte 2 žlice muesla ribanom jabukom. Prelijte preko toga 100 ml soka od trešanja ili borovnica. Pripremite kremu od svježeg sira i lanenog ulja tako da prvo izmiješate ulje, mlijeko i med, a onda postepeno dodajete svježi kravlji sir, dok smjesa ne bude potpuno jednolična. Konačno dodajte 1/2 žličice čistog praha vanilije. Prelijte to preko voća i poslužite bez miješanja.

12.
Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao muesli za doručak s pasjim (vučjim) trnom (morskom krkavinom)

Sastojci:
osnovni sastojci iz recepta 1.
1 jabuka
sok od 1 naranče
1 žlica soka od pasjeg trna

Priprema:
Prekrijte 2 žlice muesla ribanom jabukom i preko toga prelijte narančin **sok**. Pripremite kremu od svježeg sira i lanenog ulja na sljedeći način: izmiješajte ulje, mlijeko, med i kravlji sir. Začinite 1 žlicom prirodnog, nezaslađenog soka od morske krkavine. Prelijte ribanu jabuku ovom kremom i poslužite.

13.
(A) Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao muesli za doručak s breskvama

Sastojci:
2 žlice linomela
3 žlice lanenog ulja
2 žlice mlijeka
100 g svježeg kravljeg sira
1 žličica meda
2-3 zrele breskve

Priprema:
Stavite 2 žlice muesla u zdjelicu i prekrijte 1 nasjeckanom breskvom. Pomiješajte laneno ulje, mlijeko, med i svježi kravlji sir kao i obično (recept 1.). Dodajte cijelu breskvu (bez koštice) i izmiješajte je u mikseru (blenderu) s kremom od svježeg sira i lanenog ulja. Sada narežite drugu breskvu i pažljivo je umiješajte u ovu smjesu. Prelijte smjesu preko voća u zdjelici i, ako želite, ukrasite "kapom" odrezanom od jedne

breskve.Ovakva mješavina svježeg kravljeg sira i lanenog ulja vrlo je ukusna i, ako je odgovarajuće godišnje doba, preporučuje se na početku konzumiranja uljno-proteinske prehrane.

14.
(B) Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao muesli za doručak s breskvama

Sastojci:
osnovni sastojci iz recepta 1.
2-4 breskve
sok od 1 limuna

Priprema:
Narežite 2 zrele breskve na male komade i posložite preko linomela. Umiješajte druge dvije breskve u kremu od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja i prelijte to preko voća. Ukrasite lijepim komadima breskve. Ako bresaka ima samo za voćni sloj, onda možete koristiti sok od limuna da začinite ovu kremu od svježeg sira i lanenog ulja.

15.
Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao muesli za doručak s ananasom i đumbirom

Sastojci:
osnovni sastojci iz recepta 1.
2 kriške ananasa
malo (prstohvat) cimeta
malo đumbira
malo soli

Priprema:
Stavite 2 žlice muesla u zdjelicu. Ocijedite male komadiće svježeg ananasa, koje ste namakali u blago slanoj vodi pola

sata, i stavite ih preko muesla. Pripremite kremu od svježeg sira i lanenog ulja kako je opisano u receptu 1., dodajući malo cimeta i malo svježe naribanog đumbira. Prelijte tu kremu preko ananasa. Nemojte pripremati ovu smjesu mnogo prije posluživanja, jer će ananas, ako bude stajao u lanenom ulju, dobiti gorak okus. Ananas se NE smije umiješati u kremu od kravljeg sira i lanenog ulja.

Majoneza od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja
Recepti 16.-24.

16.
Majoneza od svježeg kravljeg sira s lanenim uljem (osnovni recept)

Sastojci:
3 žlice lanenog ulja
3 žlice mlijeka
3 žlice svježeg kravljeg sira
1 žlica limunovog soka i/ili jabučnog octa
1 žlica gorušice
1/2 žličice yeni biljne soli

Priprema:
U mikseru promiješajte ulje, mlijeko i svježi sir. Dodajte gorušicu, limunov sok, ocat i sol. Ova majoneza od svježeg sira i lanenog ulja sama poziva na mnogo krasnih varijacija.

17-24
Još varijanti majoneze od svježeg kravljeg sira s lenenim uljem.

Koristite osnovni recept i količine iz recepta 16. dodajući

17. 1 žlicu mažurana, sve dobro izmiksati

18. 1/2 žlice mažurana i 1/2 žličice kopra

19. 1 žlicu kopra, sitno nasjeckanog ili u prahu
20. umak od soje (recept 63. koji je opisan kod salate od cikorije); 3 žlice tog umaka dodati majonezi

21. Kašasto izmiksajte 5-6 komada ukiseljenog kopra s majonezom. Može se koristiti i ocat sa začinskim biljem od ukiseljenog kopra (ali bez konzervansa!).

22. Dodajte 1 žlicu sitno nasjeckanog vlasca NAKON što ste izmiješali majonezu.

23. Kašasto izmiksajte 100-200 g peršina s majonezom

24. Osnovni recept ili njegove varijante 17-23 mogu se dalje mijenjati ako im dodate 1 žlicu bućinog ulja.

Sve ove majoneze se preporučuju kao začini za salate, za umakanje ili za umake uz plitice sirove salate. Mogu se dalje mijenjati kombinirajući ih s receptima za salate 57-77 ili s receptima za umake 104,106-107,137-139,144-145.

Svježi kravlji sir i laneno ulje kao namaz na kruhu
Recepti 25.-28.

25.
Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao namaz za kruh
(Svježi sir s kimom)

Sastojci:
125 g svježeg kravljeg sira
2 žlice mlijeka
3 žlice lenenog ulja
malo soli
1 žličica mljevenog kima
1 žlica cijelog kimovog zrna

Druge moguće kombinacije:
1 žličica crvene paprike
1 žlica sitno narezanog luka

Priprema:
Izmiješajte sir, laneno ulje, mlijeko i sol u jednoličnu smjesu. Dodajte mljeveno i cijelo zrnje kima, promiješajte dobro i stavite tu smjesu u malu zdjelicu. Crvenu papriku i sitno sjeckani luk možete poslužiti odvojeno ili umiješati u namaz. Poslužite kao namaz za kruh ili uz jela od krumpira.

26.
Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao namaz, sa sirom sa začinskim travama

Sastojci:
125 g svježeg kravljeg sira
2 žlice mlijeka
3 žlice lanenog ulja
2 žlice ribanog sira s travama

Priprema:
Izmiješajte kravlji sir, laneno ulje i mlijeko u gustu kremu i stavite u malu zdjelicu. Dodajte 2 žlice ribanog sira s travama i ostavite da stoji 1/2 sata. Odlično je s krumpirom ili kao namaz. Kozji sir (Geska) je vrlo prikladan.

27.
Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao namaz sa začinskim travama

Sastojci:
125 g svježeg kravljeg sira
2 žlice mlijeka
3 žlice lanenog ulja
malo aromatične soli
1/2 žličice kopra
1 žlica mažurana
2 češnja češnjaka

Priprema:
Izmiješajte kravlji sir, laneno ulje i mlijeko u gustu smjesu i stavite je u malu zdjelicu. Dodajte zgnječeni češnjak, kopar i mažuran. Neka smjesa stoji 1/2 sata. Vrlo je ukusna s krumpirom, ali je naročito dobra kao namaz.

28.
Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao namaz
(pikantno, sa češnjakom)

Sastojci:
5 žlica lanenog ulja
2 žlice kondenziranog mlijeka
125 g svježeg kravljeg sira
1 veliki češanj češnjaka
1 žličica kima u zrnu
1/2 žličice mljevenog kima

1/2 žličice aromatične soli
malo timijana

Priprema:
Pomiješajte kravlji sir, mlijeko i laneno ulje u mikseru. Dodajte aromatitčnu sol, malo timijana, te mljevena i cijela zrna kima u smjesu kravljeg sira i ulja. Stavite to u zdjelu i dodajte 1 veliki ili 2 mala zgnječena češnja češnjaka. Promiješajte i ostavite da stoji kako bi se okusi proželi. Ovaj se mirisni pripravak može koristiti na kruhu ili s krumpirom. Još jedna mogućnost je da umiješate obilnu žličicu sitno nasjeckanog ili sušenog mažurana.

Svježi kravlji sir i laneno ulje kao prilog chutney
Recepti 29.-56.

Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao Chutney predjelo
(ljuti indijski začin)

Chutney je vrlo ukusno i aromatično začinjeno predjelo koje se jede u Indiji i na Orijentu.

Pripravci od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja, ovdje opisani u obliku različitih Chutneya, lako povećavaju privlačnost i hranjivu vrijednost jelovnika koji nude jela s povrćem i krumpirom, rižom, heljdom ili prosom. Sljedeći su recepti ukusni, lako se variraju i proširuju.

29.-30.
Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao prilog chutney
osnovna smjesa A i B

Sastojci:
Osnovna smjesa A
3 žlice lanenog ulja
2 žlice mlijeka
125 g svježeg kravljeg sira
aromatična sol

Osnovna smjesa B
1 velika kisela jabuka
2 žlice čistog soka od trešnje
2 žlice soka od cikle

Priprema:
A – Laneno ulje, mlijeko, kravlji sir i sol izmiješajte u dosta čvrstu pastu. Ta se pasta (A) stavi u malu zdjelicu.

B – Oko 1/3 ili 1/4 te paste ostavite u mikseru. Dok još miješate dodajte nasjeckanu jabuku. Izmiješajte kašasto s

pastom od svježeg sira i lanenog ulja, dodajući sok od trešnje ili cikle.
Izlijte u drugu posudu.

31.
Svježi kravlji sir i laneno ulje kao prilog chutney – varijanta I

Sastojci:
osnovna smjesa 29.A
1 žlica mljevenih zrna kima
1 žlica cijelih zrna kima

Priprema:
Osnovna smjesa za chutney 29.A (kravlji sir, laneno ulje, mlijeko i sol) kratko se kašasto izmiksa s mljevenim i cijelim zrnima kima i poslužuje se kao predjelo s krumpirom i povrćem.

32.
Svježi kravlji sir i laneno ulje kao prilog chutney – varijanta II

Sastojci:
osnovna smjesa 29.A
200 g peršina

Priprema:
Osnovna smjesa se kašasto izmiješa s 200 g peršina i poslužuje se kao predjelo krumpirima; povrtna plitica ili plitica sa salatom

33.
Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao prilog chutney – varijanta III

Sastojci:
osnovna smjesa 29.A
1 žlica luka, sitno nasjeckanog
1 žličica paprike
1 žličica kima
2 ukiseljena kopra

Priprema:
Izlijte osnovnu smjesu 29.A u zdjelu i dodajte kim, papriku i luk. Ukiseljeni kopar narežite po duljini ili narežite na ploškice, pa i njega dodajte u smjesu. Idealno da upotpuni krumpir, plitice s povrćem itd.

34.
Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao prilog chutney – varijanta IV

Sastojci:
osnovna smjesa 29.A
1 ukiseljena haringa
ukiseljeni luk

Priprema:
Očistite ljuske (krljušt) s ukiseljene haringe, narežite je na male komadiće i umiješajte s mnogo ukiseljenog luka u osnovnu smjesu. Entuzijasti ovo obožavaju!

35. Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao prilog chutney – varijanta V

Sastojci:
osnovna smjesa 29.A

1/2 jabuke
1 komad hrena 1 cm debeo, količina po ukusu

Priprema:
Umiksajte naribani hren dodajući mlijeko. Zatim dodajte svježi sir i laneno ulje (vidi osnovnu smjesu). Na kraju dodajte 1/2 jabuke i kašasto izmiksajte.Odlično je s mnogo različitih jela. Ovaj chutney je jako zdrav za jetru.

36. Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao prilog chutney – varijanta VI

Sastojci:
osnovna smjesa I (29)
osnovna smjesa II (30)
sastojci iz varijanti I – V po izboru

Priprema:
Od osnovne smjese I i varijanti I – V mogu se raditi novi okusi jednostavno istovremeno koristeći i osnovnu smjesu II. Tako nastaju mnoge drugačije varijante. Imajte na umu i učinak boje u osnovnoj smjesi 30.

37.
Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao prilog chutney a la tscha-tschi
(tscha-tschi osnovna smjesa I)

3 žlice lanenog ulja
2 žlice mlijeka
100 g svježeg kravljeg sira
50 g oraha
sok od 1/2 limuna
2 češnja češnjaka
1/2 žličice aromatične soli

Priprema:
Izmiješajte laneno ulje, mlijeko, svježi kravlji sir i sok od limuna. Na kraju umiješejte šaku oraha i istresite u zdjelu. Umiješajte i 2 zgnječena češnja češnjaka u ovu smjesu svježeg sira i lanenog ulja.

38.
Tscha-tschi osnovna smjesa II

Sastojci:
3 žlice tscha-tschi osnovne smjese I
1 jabuka
1/2 šalice gustog soka od trešnje ili soka od cikle pomiješanog s malo soka od jabuke

Priprema:
Kašasto izmiksajte tscha-tschi osnovnu smjesu I. s jabukom i sokom od trešnje ili sokom od cikle s malo soka od jabuke. Ova smjesa tscha-tschi II. se može kombinirati i varirati s osnovnom smjesom tscha-tschi I. i dodavanjem začina i mirodija.

39.
Tscha-tschi (varijanta 1.)

Sastojci:
Tscha-tschi osnovna smjesa I
1 svježi zeleni krastavac

Priprema:
Koristimo osnovnu smjesu od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja, mlijeko, limun, orahe i češnjak kao što je prije opisano. Krastavac nasjeckajte na male kockice i pomiješajte s tscha-tschi smjesom. Druga mogućnost: dodajta 1-2 žlice crvenog osnovnog tscha-tschi II. Zgodno upotpunjuje pliticu s povrćem, krumpir ili pliticu sa salatama.

40.
Tscha-tschi (varijanta 2.)

Sastojci:
1 žlica tscha-tschi I.
1 žlica tscha-tschi II. s jabukom
2 žlice kiselih slatko-gorkih paprika, narezanih na kockice

Priprema:
Pomiješajte jednaku količinu crvenog i bijelog tscha-tschija i u to umiješajte sitno nasjeckane kockice obje paprike.

41.
Tscha-tschi (varijanta 3.)

Sastojci:
1 žlica bijelog tscha-tschija I
1 žlica crvenog tscha-tschija
malo korijandera u prahu

Priprema:
Sve dobro pomiješajte i ostavite da stoji da se okusi prožmu.

42.
Tscha-tschi (varijanta 4.)

Sastojci:
1 žlica bijelog tscha-tschija
1 žlica crvenog tscha-tschija
1 žličica kečapa bez konzervansa

Priprema:
Sve promiješajte. Izvrsno je kao predjelo.

43.
Tscha-tschi (varijanta 5.)

Sastojci:
1 žlica bijelog tscha-tschija
1 žlica crvenog tscha-tschija
1 žlica pritamina (vrsta paprike i koncentrat od nje)

Priprema:
Pomiješajte obje smjese zajedno, tscha-tschi zajedno s pritaminom i poslužite kao predjelo s povrćem, salatama, krumpirom ili rižom.

44.
Tscha-tschi (varijanta 6.)

Sastojci.
1 žlica bijelog tscha-tschija
1 žlica crvenog tscha-tschija
1/2 žličice ljute paprike
1 žličica slatke paprike
1 žličica gorušice

Priprema:
Pomiješajte obje smjese tscha-tschija sa začinima. U ovom obliku to je vrlo zgodno predjelo. Druge moguće varijacije: kombinirajte s malim ukiseljenim lučićima, miješanim kiselišem, slatkom i kiselom paprikom, komadićima jabuke i svježim, fino na kockice narezanim krastavcem. Jedite kao predjelo s povrćem ili kako je opisano pod jelom "chutney".

45. – 55.
Razne druge tscha-tschi varijante

Dodajte sljedeće sastojke u 3-4 žlice osnovne tscha-tschi smjese I, tscha-tschi smjese II ili u kombinaciju obje smjese:

45. 1 žličica naribanog kokosovog oraha

46. 1 žličica brusnica

47. 1 žličica kandirane narančine korice

48. 1 kuhana jabuka s ribanim bademima i slično

49.-50. Kombinacije tscha-tschi smjese I. ili II., i smjesa II pomiješana s umacima od soje (144.a-d) su vrlo ukusne.
Sva chutney jela, uključujući i tscha-tschi recepte, lako se mogu mijenjati:

51. dodajući žlicu bućinog ulja

52. dodajući žlicu bućinog ulja i 1/2 žličice meda

53. dodajući 3-4 kapi tabasko začina

54. dodajući 1 žlicu bućinog ulja, 1/2 žličice meda i 5 kapi tabaska; odlično je s orašastim plodovima i češnjakom. Tscha-tschi recepti 37.-44.

55. Dodavanje malo đumbira ili korijandera čini ove chutney recepte vrlo zanimljivima, naročito u kombinaciji s bućinim uljem i malo meda.

56.
Smjesa od svježeg kravljeg sira s uljem od sjemenki lana (izbjegavanje nepovoljnih kombinacija)
Budite pažljivi s ovim sastojcima:
- grejpfrut
- ananas
- pire od svježe rajčice

Priprema:
Smjesa od svježeg sira i lanenog ulja s grejpfrutom može postati gorka. Isto se odnosi i na ananas u toj smjesi. Budući

da se pire od svježe rajčice ne miješa dobro sa smjesom od svježeg sira i lanenog ulja, može se koristiti kečap od rajčice.

S A L A T E
Recepti 57. - 77.

Sve se više, posvuda, cijeni vrijednost prehrane koja ukuljučuje sirove namirnice. "Jedemo mnogo salate", rečenica je koja se često čuje kada netko želi pokazati da slijedi moderne, napredne tokove u prehrani. Pritom skoro uvijek misle na zelenu salatu uzgojenu u staklenicima, s nekoliko rajčica, u najboljem slučaju.

Upotreba skoro svih vrsta povrća, naročito gomoljastog kao što su rotkve, korijenastog povrća, repe, poriluka, cvjetače, komorača, kupusa ili crvenog kupusa bit će zanimljiva samo ako čovjek zna kako da ih pripremi, da ne budu tvrdi i grubi nego mekani. To se postiže receptima koji su predstavljeni u ovoj knjizi, a u kojima se koristi puno ulja u kombinaciji s nešto svježeg kravljeg sira i mnogo začinskih trava i mirodija. Okus miješanih salata, pripremljenih na ovaj način, lako se mijenja. Majoneza na bazi svježeg kravljeg sira i lanenog ulja može se pripremiti na mnogo različitih načina za istu pliticu sa salatama – s vlascem, koprom ili gorušicom s bananom, s jedne strane ili koristeći prije spomenute varijante umaka za salate, s druge. Kada jednom ovladate našim prijedlozima, iznenađenja za vašu obitelj novim i zanimljivim umacima za salatu postat će vaša svakodnevna radost. "Oh,ti ukusni umaci!", često čujem od onih koji su se nekad protivili tvrdim i mekanim salatama.

Kada domaćica stavi na stol jednu ili dvije posudice s ukusnim majonezama, pltica sa salatama predstavlja poštovanje njenoj maštovitosti i domišljatosti.

Raznolikost plitice sa salatama uvelike je određena tržištem i godišnjim dobom. Uz sva poboljšanja koja dolaze upotrebom ovih recepata i dalje je bitno da osoba koja priprema obroke shvaća kako da stvori nove nijanse u okusu, kada radi umake za salatu. Kad nam je na raspolaganju nježni maslačak –

salata od maslačka bit će u dnevnom jelovniku. Ali, ta bi salata trebala biti različito začinjena svaki dan, npr. dodavanjem luka ili češnjaka. Druge mogućnosti za mijenjanje iste salate u novi oblik uključuju začinjanje soja umakom, pastom od rajčice, pritaminom ili bućinim uljem. Slatkim ili kiselim paprikama ili lučicama postići ćemo druge ukusne oblike, da ponudimo ista vrijedna jela, kao što je salata od maslačka. Ovo je samo ilustracija kako je, unatoč svim receptima, ljubav u pripremanju iznad svega.

57.
Cikla s hrenom

Sastojci:
1/2 kg cikle
1 žlica kima
1 žlica ribanog hrena
1/2 žličice aromatične soli
2 žlice lanenog ulja
2 žlice mlijeka
1 žlica svježeg kravljeg sira
1 jabuka
3 žlice jabučnog octa

Priprema:
Dobro operite ciklu i neoguljenu kuhajte dok ne omekša (probajte vilicom). Ogulite ciklu i narežite je na ploške. U mikseru (blenderu) prvo izmiješajte svježi kravlji sir, laneno ulje i mlijeko, a zatim pomalo dodavajte naribani hren. (Ako je hren cijeli, onda ga je bolje prvo izmiksati samoga s malo mlijeka.) Sada smjesi dodajte ocat, sol i kim, te na kraju jabuku narezanu na kockice. Možete nastaviti i tako da miksate same tanke ploškice cikle u smjesi od svježeg sira i lanenog ulja i da sve poslužite, nakon što je odstajalo dovoljno dugo da se okusi prožmu.

Još jedna ukusna mogućnost: narežite ciklu na ploške od 5-7 mm i slažite ih u slojevima koje ćete "prošarati" s mnogo dosta čvrste smjese od kravljeg sira i lanenog ulja. I ovo jelo treba odstajati barem 1/2 sata.

58.
Salata od krastavca, dobro začinjena

Sastojci:
1 dugi krastavac
1/2 žličice aromatične soli
3 žlice lanenog ulja
3 žlice mlijeka
1 žlica svježeg kravljeg sira
1 žlica jabučnog octa
2 češnja češnjaka
1 paprika

Priprema:
Operite krastavac, ali ga nemojte oguliti. Narežite ga tanko nožem za krastavce i dodajte sol. Pripremite umak od svježeg sira i lanenog ulja s jabučnim octom. Umiješajte zgnječeni češnjak.
a) Krastavce možete pomiješati s ovom majonezom i poslužiti.
b) Uklonite sjemenke iz paprike, nasjeckajte je sitno i umiješajte u salatu od krastavca kako je opisana pod a).

59.
Salata od rajčice

Sastojci:
1/2 kg rajčica
3 lijepe paprike
2 velika luka
1/2 žličice aromatične soli
1/2 žličice papra

1 žličica paprike
1 žlica kopra ili peršina
limunov sok po želji

Priprema:
Operite rajčicu i iz paprike očistite sjemenke. Tanko narežite rajčice, paprike i luk, a onda ih pomiješajte sa solju, paprom, paprikom i koprom. Neka stoji 1/2 sata da se okusi prožmu. Ova se salata može poslužiti s i bez limunovog soka i s ili bez ulja. Obje varijante su odlične.

60.
Salata od rajčice (istočno-indijski način I)

Sastojci:
1 kg rajčica
sol
crni papar
bijeli papar
3 žlice lanenog ulja
3 žlice jabučnog octa
1/2 žličice slatke paprike
1 šalica naribanog kokosa
1 šalica vode

Priprema:
Narežite rajčicu na ploške i pomiješajte ih s marinadom od ulja, octa, crnog i bijelog papra i soli po ukusu. Stavite naribani kokos u mikser sa šalicom vode i izmiješajte u finu kašicu. (Nemojte koristiti užegle proizvode.) Prelijte tako napravljeno mlijeko od kokosa preko rajčica, pa neka odstoji najmanje 1/2 sata da se okusi prožmu, a onda poslužite.

61.
Salata od rajčice (istočno-indijski način II)

Sastojci:
1/2 kg rajčica
sol
crni papar
3 žlice lanenog ulja
1 žlica bućinog ulja
3 žlice jabučnog octa
3 žlice listova od celera, sitno nasjeckanih

Priprema:
Pomiješajte tanko narezane ploške rajčice s marinadom od ulja (obje vrste) i octa. Soli i papra po ukusu. Zatim dodajte sitno nasjeckane, nježne listove celera.

62.
Salata od rajčice s pepermintom

Sastojci:
1/2 kg rajčice
2 velika luka
sol i papar
2-3 lista paprene metvice
1/2 žličice meda
malo đumbira
1/2 šalice lanenog ulja
1 šalica bućinog ulja

Priprema:
Narežite rajčice na ploške. Za marinadu pomiješaajte sitno sjeckani luk i nasjeckane listove paprene metvice s uljem, octom, solju, paprom, medom i đumbirom. Dodajte ploške rajčice, dobro promiješajte i poslužite.

63.
Salata od cikorije s potočarkom

Sastojci:
1 srednje velika cikorija
50 g potočarke
3 žlice umaka od soje
3 žlice vode
2 žlice octa
2 češnja češnjaka
1 žličica meda
1 žličica narezanog kokosa
2 žlice lanenog ulja
2 žlice bućinog ulja

Priprema:
A.
Narežite cikoriju na štapiće od 5 cm. Pomiješajte s umakom od soje, vodom, octom, češnjakom i medom. Polovici ove smjese dodajte 1 žličicu narezanog kokosa, 1 žličicu lanenog ulja i 2 žlice bućinog ulja i izmiksajte. Pomiješajte cikoriju s ovim umakom i stavite na hrpu u sredinu tanjura ili plitice.
B .
U drugu polovicu umaka (bez kokosa) umiješajte 1 žlicu ulja od lana i pomiješajte taj umak s potočarkom. Ovu smjesu aranžirajte kao lijepi dekorativni prsten oko "brežuljka" od cikorije. Suprotstavljeni okusi cikorija-soja te umak-potočarka vrlo su privlačni.

64.
Salata od zelenih mahuna

Sastojci:
1/2 kg zelenih mahuna
1 veliki luk
malo čubra (aromatična biljka iz porodice metvica)
1 žlica umaka od soje

2 žlice lanenog ulja
1 žlica mlijeka ili mlaćenice po želji
malo paprike
crni i bijeli papar

Priprema:
Operite mahune, klonite "konce" i izlomite ih na komade. Skuhajte ih s nekoliko listova čubra (možee i u prahu, ako je potrebno) u malo vode ili na pari, dok ne omekšaju. Nemojte ih prekuhati. U zdjeli miješajući pripremite marinadu od lanenog ulja, mlijeka, sitno nasjeckanog luka, soja umaka i začina. Kad se mahune skuhaju dodajte ih u ovu marinadu i dobro promiješajte. Ova se salata od mahuna može pripremiti i sa sljedećim:

turski umak za salate 145.
soja umak za salate, slatki, pikantni 144.
sirijsko predjelo I. 137.
sirijsko predjelo II. 138.
umak od orašastih plodova i paprike 139.

65.
Salata od luka i zelenih mahuna

Sastojci
200-220 g luka
200-220 g zelenih mahuna
1 šalica lanenog ulja
1/2 šalice jabučnog octa
1/2 žličice meda
1/2 žličice paprike
aromatična sol

Priprema:
Narežite luk ovisno o veličini na komade, četvrtine ili osmine. Skuhajte ga u vodi u koju ste dodali med. Kuhajte samo dok ne postane staklast. Kuhajte zelene mahune odvojeno u malo

vode ili na pari. Ocijeđeni luk i mahune stavite u marinadu koju ste napravili miješajući laneno ulje, ocat, med, sol i papriku. A možete dodati i umak od soje i aromatričnu sol. Dobro izmiješajte. Ovo je izvrsno predjelo s kuhanim povrćem, uz povrtnu pliticu ili uz veliku pliticu sa salatom.

66.
Mrkva u plitici sirove salate

Sastojci:
220 g mrkve
1 naranča
malo anisa

Priprema:
Operite mrkvu i fino naribajte, pa pomiješajte sa sokom od 1 naranče. Za malo drugačiji okus dodajte malo anisa.

67.
Salata od celera

Sastojci:
2 srednje velika korijena celera
umak za salatu 144. ili 145. ili
chutney 29. ili
krema od banane 1.

Priprema:
Korijene celera je najbolje očistiti četkom (male korjenčiće možete odstraniti). Kuhajte u vodi kojoj ste dodali 1 žličicu jabučnog octa, vinskog octa ili malo soka od limuna, dok ne omekšaju. Nakon 15 minuta lako ćete ih oguliti. Narežite celer na male ploškice ili komadiće. Kad se ohlade pomiješajte ih s umakom za salatu 144.,145. ili 146. ili sa chutney pastom 29.-30., koja sadrži jabuku.

Možete također napraviti čistu salatu od celera, tako da jednostavno pomiješate celer s 2 žlice jabučnog octa, 2 žlice soka od jabuke, 2 žlice lanenog ulja i s malo soli od celera ili aromatične soli. Kombinacije s umakom od orašastih plodova 145., s jabukom, kao u receptu 146. ili s kremom od banane i limuna 1., posebno su ukusne.

68.
Salata od krastavca

Sastojci:
2 duga krastavca
2 žlice sitno nasjeckanog svježeg kopra ili
1 obilata žlica sušenog kopra
majoneza od svježeg kravljeg sira s lanenim uljem 16.

Priprema:
Operite i narežite na tanke ploške neoguljene krastavce. Pospite ih s malo aromatične soli i ostavite da stoje 1/2 sata, da iz njih izađe sok. Pripremite majonezu od svježeg sira i lanenog ulja prema receptu 16., po mogućnosti s ukiseljenim koprom i dodajući dosta svježeg kopra ili kopra u prahu. Okus salate od krastavaca bit će bolji ako je ostavite da malo odstoji, naročito ako ste koristili suhe začinske trave.

69.
Salata od kuhane mrkve

Sastojci:
220 g mrkve
1/2 šalice lanenog ulja
1/2 šalice jabučnog octa
2 žlice umaka od soje
1/2 žličice đumbira
sol
papar

Priprema:
Operite mrkve i kuhajte ih u malo vode ili na pari, a da ne omekšaju previše. Narežite ih na 3 cm duge konade. Kad se ohlade, pomiješajte ih s marinadom od ulja, octa,soli, papra, đumbira i soja umaka.

Druge varijante:
Salata od mrkve može se pripremiti s bilo kojom majonezom od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja u receptima 16.-24.

70.
Plitica s miješanim salatama

3 žlice svježeg kravljeg sira
3 žlice lanenog ulja
3 žlice mlijeka
1 žlica gorušice
1/2 žličice meda ili 1/2 banane
3 ukiseljena kopra
3 žlice jabučnog octa
sok od 1/2 limuna
razne vrste zelene salate
cikla
sirovi celer
peršinov korijen
koraba
zelene mahune itd.

Priprema:
Jedna se vrsta zelene salate, bilo lisnata zelena, bilo fino narezana endivija, bilo potočarka, uvijek koristi za pripremanje sirovih salata. Položite zelenu salatu u sredinu plitice. Ostale salate kao fino naribana koraba ili cikla (sirova ili kuhana), poslažite u odvojene male hrpice. U mikseru pripremite majonezu od svježeg kravljeg sira, lanenog ulja, mlijeka, gorušice, ukiseljenog kopra i malo soli. Podijelite majonezu u

nekoliko malih zdjelica. Pomiješajte majonezu iz jedne zdjelice bilo s fino naribanom cvjetačom ili fino naribanim korijenom gaveza, ili s tanko narezanim korijenom celera s 1/4 naribane jabuke, ili s ciklom s mljevenim orasima, ili s ploškama krastavca s koprom ili sa zelenim mahunama sa sitno nasjeckanim lukom. U mikseru kašasto izmiješajte ostatak majoneze s 1/2 banane i prelijte to preko zelenja u sredini plitice. Danas se mnogo salata od sirovog povrća aranžira u malim hrpicama oko zelene salate. Na taj se način pripravcima od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja uvijek može dodati različit okus, pa je tako plitica privlačnija i zanimljivija bolesniku.

71.
Poriluk kao salata

Sastojci:
220 g poriluka
umak za salate 144. ili
majoneza na bazi svježeg kravljeg sira i lanenog ulja 16.

Priprema:
Pažljivo operite poriluk i narežite ga na tanke ploške. Prokuhajte ga vrlo kratko dok nije napola skuhan. Izvadite ga iz vode i pripremite kao salatu koristeći umake za salate i majoneze na bazi svježeg sira i lanenog ulja, što je opisano za pliticu sa salatama u receptu 70. Voda u kojoj se poriluk kuhao može se upotrijebiti kao povrtna juha (npr. za večernju juhu s heljdinim drobljenim zrnjem).

72.
Salata od sirovog kupusa

Sastojci:
1 mali zeleni kupus
1/2 šalice ulja od sjemnki lana

2 žlice bućinog ulja
1 luk
2 češnja češnjaka
1 žlica umaka od soje
1 žlica pahuljica od kokosa

Priprema:
Uklonite sredinu kupusa i naribajte listove. Kratko zagrijte luk i zdrobljeni češnjak na lanenom ulju. Maknite s vatre i dodajte kokosove pahuljice i soja umak. Tada u zagrijani umak dodajte ribani kupus. Dodajte bućino ulje i miješajte. Ova se salata od kupusa može posluživati topla ili hladna. Da bi joj dali malo finiji okus, gotovu salatu možete pomiješati s malo kondenziranog mlijeka.

73.
Salata od kupusa (istočno-indijski način)

Sastojci:
220 g zelenog kupusa
1 veliki luk
crni papar
1 poriluk
malo đumbira
1/2 šalice lanenog ulja
3 žlice jabučnog octa
malo soli

Priprema:
Fino narežite kupus. Ili ga kratko blanširajte u kipućoj vodi ili ga koristite sirovog. Marinadu pripremite miješajući ulje, ocat, sol, papar i dobar prstohvat đumbira. Narežite vrlo sitno luk i nježne žute dijelove poriluka i umiješajte ih u marinadu. Sada pomiješajte kupus s marinadom i neka odstoji oko 1/2 sata prije posluživanja.

74.
Salata od luka kao predjelo

Sastojci:
4 velika luka
1 paprika, može i ljuta
1 kisela jabuka
1/2 limuna
2 žlice lanenog ulja
sol
malo crnog ili bijelog papra
1 žlica mlijeka – po želji

Priprema:
Luk prvo narežite na tanke ploške, a onda sitno nasjeckajte. Jabuku možete grubo ili vrlo sitno naribati. Nasjeckajte vrlo sitno papriku. Zajedno pomiješajte limun, laneno ulje, sol i papar. Možete ublažiti oštrinu, ako dodate 1 žlicu mlijeka. To također pomaže i da se sljube sok od limuna i ulje. Sada ovom umaku dodajte luk, jabuku i papriku. Ovo se jelo može dodati plitici sa salatama ili poslužiti s majonezom na bazi svježeg sira i lanenog ulja. Prikladno je i kao predjelo krumpiru s povrćem, jelima od riže s povrćem ili ukusnim jelima od heljde.

75.
Salata od aromatičnih biljaka

Sastojci:
1 poriluk
boražina
špinat
kiselica, mažuran (po mogućnosti svježi)
timijan
matičnjak
kopar
peršin
1/2 šalice lanenog ulja

1 limun
1 žličica meda
2 češnja češnjaka
150 g heljdinog oljuštenog zrnja
ili sušeni zeleni pir (pšenica spelta)
2 žlice Oleoluxa (vidi str. XXX)

Priprema:
Fino se narežu samo blijedi i nježni dijelovi poriluka. Uzmite šaku svih drugih aromatičnih biljaka i njih fino narežite. Pripremite marinadu od lanenog ulja, limunovog soka, meda i zgnječenog češnjaka i pomiješajte s ostalim biljkama. Neka stoji 1 sat da se okusi prožmu. Malo popržite pir i heljdu na Oleoluxu i dodajte salati od aromatičnog bilja. Ova salata je vrlo ukusna, poznavaoci je cijene, a krajnje je zdrava i lako probavljiva. A pritom je možete poslužiti kao predjelo jelima od riže s povrćem ili jelima od krumpira s kuhanim povrćem.

76.
Salata od šparoga s majonezom

Sastojci:
220 g šparoga
250 g svježeg kravljeg sira
150 g lanenog ulja
75 g mlijeka
5 komada ukiseljenog kopra
1 žlica gorušice
sol
1/2 žličice meda

Priprema
Pripremite šparoge kao obično i zavežite ih u snopove vrpcom ili užetom. Neka malo posoljena voda zakipi, prije nego što stavite šoaroge. Kuhajte dok ne omekšaju. Maknite snopove iz vode, neka se ohlade, a onda ih narežite na komadiće duge 5 cm. Pripremite majonezu na sljedeći način: dobro izmiješajte u

mikseru kravlji sir, laneno ulje i gorušicu. Tome dodajte ukiseljeni kopar i izmiješajte da bude kašasto. Začinite s 1/2 žličice meda, soli po ukusu i/ili s malo soja umaka. Pomiješajte komadiće šparoga s ovom majonezom. Ova salata od šparoga je odlična u kombinaciji sa sirovim slatkim graškom ili s kuhanom ohlađenom mrkvom, narezanom na štapiće. Može se poslužiti kao predjelo ili kao sastavni dio plitice sa salatama.

77.
Salata od maslačka

Sastojci:
250 g mladog, nježnog maslačka (usko lišće je najbolje)
1 luk
3 žlice lanenog ulja
2 žlice mlijeka
2 žlice svježeg kravljeg sira
aromatična sol
2 ukiseljena komada kopra

Priprema:
Nježne, dobro oprane maslačke (uključujući i kratke korjenčiće) narežite vrlo sitno. Fino nasjeckajte listove. Možete koristiti i cvjetove. Odvojeno pripremite majonezu od lanenog ulja, mlijeka, kravljeg sira,1 žlice jabučnog octa, 2 komada ukiseljenog kopra, malo aromatične soli, i po mogućnosti, malo gorušice. Na kraju pomiješajte sitno nasjeckani luk i majonezu (ne u mikseru). Zatim pomiješajte majonezu s maslačkom. Okus ove salate je izrazitiji, ako se ostavi da stoji na hladnom mjestu 1 sat prije posluživanja.

Heljda, riža i druge žitarice, krumpir, povrće i slično
Recepti 78.-97.

Heljda, riža i druge žitarice, krumpir, povrća, itd.
Ova su predjela vrlo važna povrću i salatama. Krumpir je često teško probavljiv za bolesnike ili za umno aktivne ljude. Na primjer, ako se student ili sportaš striktno pridržava dijete koja se preporučuje bolesnima, bit će iznenađen kako će mu se razina sposobnosti poboljšati. Krumpir opterećuje sustav više nego heljda. Rusi još uvijek upotrebljavaju mnogo heljde u glavnim jelima. Na Dalekom Istoku više vole rižu; oboje je važno. Kad koristite rižu, izaberite cjelovitu, neglaziranu rižu. U ovom ćete poglavlju naći nekoliko recepata koji uključuju i pripremu heljde (koja se posebno preporučuje onima koji se ne osjećaju dobro), ali ja vas molim da posvetite pažnju i da testirate sljedeće: ako se razna povrća pripreme s mnogo masnoća i ako su dobro začinjena, poželjno je heljdu ili rižu pripremiti neutralno i jednostavno. Tako pripremljeno oljušteno zrnje heljde ili riža najbolje će upotpuniti sočno i jako začinjeno povrće. Na primjer, salata od koprive pripremljena s mnogo začina, češnjaka, paprike i papra, odlična je u kombinaciji s oljuštenim zrnjem heljde, koju smo skuhali u običnoj vodi i poslužili odvojeno. Na Dalekom Istoku su jela od riže skoro uvijek neutralna. Nasuprot tome, predjela su sočna i zanimljiva. Naši su obroci, u centru kojih je meso, a mi ih želimo smatrati "punim raznolikosti", ustvari neprilagodljivi i nepotpuni, jer naglasak jednostrano stavljamo na mesna jela, ignorirajući mogućnosti koje začini i aromatično bilje nude cjelovitoj kuhinji. Jednom kad ponovo otkrijemo začine i aromatično bilje, možemo se opet odvažiti da poslužujemo neutralna jela kao što su heljda, riža i pšenica. Važno je vidjeti cijelu sliku, a ne samo njene sastavne dijelove.

Heljda, koja je tako vrijedna za one koji se ne osjećaju dobro, može se jednostavno skuhati u vodi i dnevno posluživati kao neutralno predjelo povrću (baš kao što se riža poslužuje na Dalekom Istoku). Čovjek se čak navikne na to jelo bez soli,

ako je povrće dobro začinjeno. Heljda se može posluživati, baš kao i okruglice od krumpira, uvijek blago začinjena i sasvim neutralna. Nasuprot tome, varijante ukusne i jako začinjene heljde (pripremljene prema ruskom modelu) i dalekoistočna jela od riže (koristite samo cjelovitu rižu, molim vas) nude nove i zanimljive mogućnosti prirodne i cjelovite prehrane,jednako za bolesne kao i za zdrave.

78.
Smjesa od heljde – osnovni recept

Sastojci:
1 šalica heljde
3 šalice vode
(cjelovito zrnje heljde ili heljdina krupica)

Priprema:
Stavite heljdu u hladnu vodu i lagano kuhajte 1 sat na vrlo slaboj vatri, da nabubri. Osnovni način pripreme može se primijeniti u više prilika: dodati povrtnoj juhi; u juhama zajedno s mlijekom ili mlaćenicom; kao nadjev začinjen aromatičnim biljem; s crvenim ribizlom kao crvena krupica (vidi pojedinačne recepte).

79.
Heljdina krupica "kaša"

Sastojci:
1 šalica heljde
1 šalica vode
100 g Oleoluxa
1/2 žličice aromatične soli
2 kapi tabaska
1 žlica umaka od soje

Priprema:
Neka voda u loncu uzavre. U tavi, na niskoj temperaturi, rastopite Oleolux i odmah dodajte heljdu, po mogućnosti u grubom obliku. Pospite aromatičnom solju. Lagano popržite heljdu, ne duže od 1 minute, stalno miješajući drvenom kuhačom. Sada istresite heljdu u kipuću vodu. Odmah uklonite lonac s vatre ili ugasite štednjak. Heljda će nastaviti bubriti upijajući svu vodu. Ona ostaje zgodno zrnata sve dok se ne posluži. Na kraju prelijte umakom od soje i tabaskom.

80.
Heljda,zrnata

Sastojci:
1 šalica heljde
1/2 šalice Oleoluxa
2 šalice vode
aromatična sol

Priprema:
Zakipite vodu u loncu. U tavi koju ste, po mogućmosti, praznu zagrijali i natrljali začinima (kao što je propisano za Fissler Bratfixpan), rastopite 120 g Oleoluxa i odmah, prije nego što se masnoća ugrije, dodajte suhu heljdinu krupicu ili cjelovito zrnje heljde. Zagrijte kratko na niskoj temperaturi (najviše 3 minute), dok heljda ne upije svu masnoću. Sada pretresite heljdu u kipuću vodu i dobro promiješajte. Heljda će upiti svu vodu. Neka na niskoj temperaturi bubri još 15-30 minuta, ovisno o tome jeste li upotrijebili krupicu ili heljdu u zrnu. Zrnati oblik heljde, koji je ukusan već i kad je začinjen s malo soli, bolji je od krupice za ovo jelo. Može se poslužiti i kao prilog povrću i u kombinaciji s umakom od sirove jabuke, kao u receptu 146.

81.
Heljda kao juha

Sastojci:
3 šalice heljdinog oljuštenog zrnja
bilo koji povrtni temeljac (naročito juha od 250 g svježih gljiva)
sol, umak od soje, listići kvasca ili ekstrakt kvasca
220 g Oleoluxa

Priprema:
Kuhajte na vrlo niskoj temperaturi 1 šalicu heljdinog zrnja u 3 šalice vode, da nabubri. Od heljde ćete napraviti juhu tako da joj dodate razne povrtne juhe: od leće, špinata, mahuna, celera ili miješanog povrća. Ovdje predloženu količinu začinite s 2 žlice umaka od soje i/ili s 1 žlicom listića kvasca, 3 cm ekstrakta kvasca iz tube, 1/2 žličice paprike i na kraju Oleoluxom. Dok miješate i po želji dodajete nešto listića kvasca, masnoća se mora potpuno upiti, da ne pliva na površini juhe. Ovu juhu odlično primaju oni koji se ne osjećaju dobro. Ona se poslužuje samostalno za večeru i zato je treba začinjati raznoliko, na dnevnoj bazi, mijenjajući povrtne juhe i začine.

82.
Heljda, pikantno predjelo s narezanim kokosovim orahom

Sastojci:
2 šalice heljdinog oljuštenog zrnja
2 šalice vode
1 šalica narezanog kokosa
100 g Oleoluxa
1/2 žličice curry umaka
1/2 žličice bijelog papra
1/4 žličice crnog papra
1/4 žličice ljute paprike
1 luk
5 češnjeva češnjaka

2 žlice umaka od soje

Priprema:
Pripremite kokosovo mlijeko miješajući u mikseru 1 šalicu narezanog kokosa (ili malo svježeg kokosovog oraha) s 2 šalice vode. (Koristite kokos koji je pakiran u celofanu, jer je onaj u rinfuzi često užegao.) Rastopite Oleolux u unaprijed zagrijanoj posudi, dodajte pola sitno nasjeckanog češnjaka i sitno nasjeckanog luka. Dodajte i začine, a na kraju 2 žlice umaka od soje i drugu polovicu češnjaka, zgnječenog. Stavite heljdino zrnje u tu masnoću i miješajte drvenom kuhačom oko 1/2 minute, ovisno o grubosti zrnja. Vrlo grubo zrnje može se kuhati (pržiti) do 1 minute. Sada heljdi dodajte mlijeko od kokosa, dobro promiješajte i pustite je da bubri jedno kratko vrijeme na niskoj temperaturi ili s isključenom električnom pločom. Ovo pikantno začinjeno jelo od heljde je vrlo zgodno kao predjelo povrću ili sa salatom.

83.
Juha od kiselog kupusa na ruski način

Sastojci:
250 g kiselog kupusa
1/2 litre vode
1 žličica cijelog zrna kima
250 g cjelovitog zrnja heljde
1 žličica paprike
1/2 žličice aromatične soli
125 g Oleoluxa

Priprema:
U uzavrelu vodu stavite nasjeckani kiseli kupus. Čim se kupus malo prokuhao, otopite odmah masnoću u unaprijed zagrijanoj posudi. Dodajte joj papriku, sol, kim i cjelovito zrnje heljde. Popržite to nekoliko sekundi, a onda tu smjesu stavite u kipući kiseli kupus. Ovisno o tome koliko je vode ishlapilo dok se kupus kuhao, dodajte dovoljno vode da napravite juhu. Ovo

treba brzo poslužiti, tako da heljda bude još zrnata, ali mekana. Ova juha potječe iz Rusije i ugodnija je našem jeziku nego što biste očekivali. Ona je i osvježavajuća i lako probavljiva, čak i za bolesne osobe.

84.
Heljdina crvena krupica

Sastojci:
1 šalica heljdine krupice
3 šalice vode
1 žličica meda
1 šalica crnog ribizla
1 šalica crvenog ribizla

Priprema:
Heljda se kuha kao što je opisano u receptu 78..Pusti se da nabubri u vodi na slaboj temperaturi, dok ne nastane čvrsta smjesa. Dodajte svježe ribizle, dobro miješajte, a onda stavite u unaprijed ohlađene posudice, šalice ili staklene zdjelice i ostavite na hladnom mjestu. Ova kombinacija krupice i bobičastog voća je vrlo ukusna "crvena krupica".

Varijante: Umjesto vode možete upotrijebiti sok od grožđa ili ribizla.

Predjela: Kao umak za ovo jelo od crvene krupice možete koristiti kreme na bazi svježeg kravljeg sira i ulja od sjemenki lana, opisane u receptima 1-15 ili pod "Desertima". Vrlo su zgodni i recepti začinjeni vanilijom, vinom, kiršem (rakija od višanja), šljivovicom ili vodkom.

85.
Rumunjska juha

Sastojci:

125 g sojinog brašna
125 g pšeničnog brašna od cjelovitog zrna
125 g luka
2 žlice Oleoluxa
2 žličice paprike
1/2 žličice aromatične soli
1 l vode (približno)
2 žlice lanenog ulja

Priprema:
Napravite glatko, ali čvrsto tijesto od sojinog i pšeničnog brašna, dodajući postepeno malo vode. U unaprijed zagrijanoj, dosta dubokoj posudi otopite Oleolux i dodajte luk. Dodajte i cijelo tijesto u tu posudu u obliku ribanih listića, neprekidno miješajući. Kratko propirjajte, pa dodajte 1/2 litre vode, 1 žličicu paprike i sol. Neka kratko prokipi, da se listići skuhaju, ali nemojte prekuhati, da se ne raspadnu. Juhu možete razrijediti s malo vode ili poslužiti kao dosta gustu juhu, bogato začinjenu. Jako je preporučljiva za bolesne.

86.
Rajčica i riža (istočno-indijski način I)

Sastojci:
2 šalice cjelovite riže
4 šalice vode
1 šalica rezanog kokosa
1 veliki luk
5 kapi tabaska
malo crnog papra
malo ljute paprike
500 g rajčice
1 žlica curry-a
3 žlice Oleoluxa
3 žlice lanenog ulja
1 žlica bućinog ulja
sol

Priprema
Stavite rižu u hladnu vodu, pa neka lagano zakipi. Smanjite temperaturu, tako da riža omekša više kroz bubrenje, nego kroz stvarno kuhanje. Dok je riža još zrnata, ali skoro gotova, dodajte joj narezani kokos, sitno nasjeckani luk, papriku, nasjeckane rajčice i curry. Neka kuha još najviše 10-15 minuta. Dodajte Oleolux i ulje neposredno prije posluživanja, dobro promiješajte i poslužite.

87.
Rajčica i riža (istočno-indijski način II)

Sastojci:
isti kao u receptu 86.,s dodatkom 250 g sira kao što je ementaler, sbrinz (tvrdi švicarski sir sličan parmezanu), gauda ili sir sa začinima

Priprema:
Pripremite rižu i rajčice kao u receptu 86. Na kraju pospite 250 g ementalera ili nekog drugog sira. Ako koristite geska sir (sadrži trave), uzmite samo pola količine.

88.
Rajčice i riža (istočno-indijski način III)

Sastojci:
isto kao u receptu 86., s dodatkom 250 g narezanog kokosovog oraha

Priprema:
Pripremite rajčicu i rižu kao u receptu 86. Na kraju pospite 250 g narezanog kokosa preko riže i poslužite.

89.
Dalmatinska riža

Sastojci:
1 šalica riže
2 šalice vode
2 češnja češnjaka
2 žlice Oleoluxa
1/2 žličice aromatične soli
1 žličica paprike
1/2 žličice papra

Priprema:
Neka voda uzavri u loncu. Rastopite Oleolux u tavi i odmah dodajte češnjak, sol, papar, papriku i na kraju rižu. Dok zagrijavate rižu, najviše 1/2 minute, neprekidno miješajte drvenom kuhačom. Sada stavite rižu u kipuću vodu. Riži ne treba dugo da se skuha, pa štednjak (električni) možete isključiti i neka riža bubri. Ova se dalmatinska riža može jednostavno razrijediti vodom, pa postane juha. U tom slučaju dobro je dodati 2-3 žlice mlijeka da zaokružite okus.

90.
Slatka riža

Sastojci:
1 šalica riže
1 šalica mlijeka
2 šalice vode
1 žlica meda
3 žlice Oleoluxa
50 g lješnjaka

Priprema:
Rižu skuhajte na vrlo niskoj temperaturi. Tek na kraju dodajte med. Kad je riža gotova, otopite u tavi Oleolux i dodajte fino mljevene lješnjake. Lagano zagrijte, miješajući stalno drvenom

kuhačom. Odmah dodajte rižu u tavu. Ako je riža presuha, postepeno dodajte šalicu mlijeka. Ovo se jelo može poslužiti kao mliječna juha ili kao suho jelo od riže.

91.
Juha od leće

Sastojci:
220 g leće
2 srednje velika krumpira
1 stabljika leće
1 žličica paprike
malo ljute paprike
220 g Oleoluxa

Priprema:
Operite leću. Stavite je u hladnu vodu i kuhajte na niskoj temperaturi dok se ne skuha. Dodajte oprane, oguljene i na male komadiće narezane krumpire i stabljiku leće narezanu na 3-4 komada. Na kraju začinite Oleoluxom, paprikom, ljutom paprikom i po mogućnosti ekstraktom kvasca (iz tube). Moguće su i druge varijante: prije posluživanja dodajte juhi od leće lagano, na Oleoluxu, poprženi nasjeckani luk ili nasjeckani luk sa češnjakom.

Koliko god ove upute za kuhanje izgledale jednostavne, one su ipak vrlo važne. Iskustvo pokazuje da mnogi ljudi nisu u stanju začiniti čak ni najjednostavnije jelo, ako moraju eliminirati meso, kobasice i slaninu.

92./93.
Juha od graška
Juha od graha

Sastojci:
isto kao u receptu 91., ali zamijeniti leću drugim mahunarkama

Priprema:
Slijedite upute za juhu od leće iz recepta 91. Oba ova jela omogućuju izvrsne varijacije okusa, čak i bez upotrebe mesa, kobasica i slanine.

Bijeli grah je dobar s mnogo slatke i ljute paprike.

Preporučuje se da u juhu od graška dodate 2-3 cm ekstrakta kvasca (iz tube).

94.
Krumpir

Sastojci:
1/2 kg krumpira
100 g badema
1 šalica punomasnog mlijeka
(po želji 2 žlice Oleoluxa, 100 g peršina)

Priprema:
Krumpiri bi se trebali kuhati neoguljeni kad god je to moguće. Možete ih poboljšati tresući ih s Oleoluxom i puno sitno nasjeckanog peršina.

Druga zgodna mogućnost: ogulite vruće kuhane krumpire i protresite ih u bademovom mlijeku neposredno prije posluživanja. Bademovo mlijeko ćete napraviti tako da bademe izmiksate u kašicu s 1 šalicom mlijeka. Ako ima previše tekućine, pustite je da ispari kuhajući na niskoj temperaturi.

95.
Makedonska juha od krumpira

Sastojci:
1/2 kg krumpira
1/2 kg luka
1 šalica mlijeka
110 g Oleoluxa
1 žličica papra
1/2 žličice aromatične soli

Priprema:
Kuhajte neoguljeni krumpir s nasjeckanim lukom. Neka ih voda jedva prekrije. Ako ih ne kuhate u ekspresnom loncu, trebat će im 20 minuta da se skuhaju. Ocijedite vodu u kojoj se kuhao krumpir u drugu posusdu. Ogulite krumpir i napravite od njega i luka kašicu (pire). Tada dodajte vodu od kuhanja, žličicu papra, Oleolux i 1 šalicu mlijeka. Dobro promiješajte i poslužite juhu od krumpira. Po vrhu možete posipati nesjeckanim peršinom, ali je i prirodan okus ove juhe dobar.

96.
Juha Marica

Sastojci:
3 mrkve
3 korijena od peršina
1 stabljika poriluka
2 sirova krumpira
1 mali korijen celera
1/2 šalice lanenog ulja
2 žlice Oleoluxa
100 g peršina
1/2 limuna

Priprema:
Ogulite mrkvu, korijene peršina i celera i, u ovom slučaju, krumpir. Narežite na štapiće ili grubo naribajte. Narežite poriluk na tanke ploške. Rastopite Oleolux u dubokoj, unaprijed zagrijanoj tavi i dodajte svo povrće, krumpir, aromatičnu sol i malo papra. Zagrijte kratko, najviše 1/2 minute. Dodajte povrću 1/2 šalice lanenog ulja i po vrhu prelijte 1/2 litre vode. Na kraju pospite sitno nasjeckanim peršinom, poškropite s nekoliko kapi limuna i odmah poslužite kao dosta gustu juhu. Povrće ne treba prekuhati,jer se ono s krumpirom već dovoljno kuhalo u vrućoj masnoći i dovoljno je mekano, nakon što se doda voda. Ovdje je važno da krumpiri ne budu narezani na predebele komade, pa ih je najbolje grubo naribati. Ova je juha odlična, lako probavljiva i djeluje kao dijuretik (otvara), što je važno za one koji se ne osjećaju dobro.

97.
Krumpir sa češnjakom

Sastojci:
1 kg kuhanog krumpira
125 g Oleoluxa
3 češnja češnjaka
1/2 žličice aromatične soli
2 žlice mlijeka ili kondenziranog mlijeka

Priprema:
Ogulite kuhani krumpir i narežite na male komade. Rastopite Oleolux u unaprijed zagrijanoj tavi i dodajte zgnječeni češnjak. Kratko zagrijte, samo dok češnjak lagano požuti. U masnoću odmah dodajte krumpir, začinite aromatičnom solju i na kraju u vruću smjesu dodajte 2 žlice mlijeka. Dobro promiješajte i poslužite što je prije moguće. Ovo je jelo odlično predjelo za povrće koje nije previše začinjeno (npr. komorač, neko jelo od krastavca, lagano začinjeni špinat i sl.). Dobro je predjelo i salatama.

P O V R Ć E
Recepti 98. - 121.

POVRĆE

Kada birate povrće morate odabrati samo svježe i neoštećene proizvode. Radije ćete odabrati organski uzgojeno povrće, nego ono potpomognuto kemijskim sredstvima. Povrće ne smijete prekuhati. Neke vrste povrća vrlo brzo omekšaju, pa ih je lako žvakati, a ipak zadržavaju aromu i hranjive sastojke. Prekuhano povrće gubi mnogo od okusa i hranjvih vrijednosti. Ne koristimo od svake vrste povrća samo mekane dijelove (sredinu, pulpu). Špinat, kelj i poriluk su ukusniji kada se poslužuju cijeli.

Jednostavan, tradicionalan način kuhanja povrća u vodi je bolji od modernog "prepržiti na ulju", zato što se kod prženja masnoća mijenja i postaje štetna i teško probavljiva, a povrće se prekuha. Ekspresnom loncu nema prigovora. Vrijeme kuhanja mora biti onoliko koliko je potrebno da se povrće skuha. Pripremu nastavljamo kad je povrće kuhano. U zdjeli ga možemo pomiješati s otopljenim Oleoluxom i raznim vrstama papra, sa zgnječenim češnjakom ili, gdje nam odgovara, sa sitno nasjeckanim lukom, vlascem, peršinom, svježim začinskim biljem (mažuran, kopar, estragon) kao i s umakom od soje, po ukusu. Intenzitet začina može se ublažiti dodavanjem nekoliko žlica mlijeka. Povrće koje smo izvadili iz ekspresnog lonca ili vode protresemo sa smjesom Oleoluxa i začina. Ako u vodu, u kojoj se povrće kuhalo, dodamo nekoliko žlica ovog masnog, sočnog povrtnog soka (iz mješavine s Oleoluxom), dobit ćemo odličnu laganu juhu. Pojačajte okus i hranjivu vrijednost s nekoliko žlica listića kvasca. Ribani sir na vrhu je zanimljiv dodatak jelima od povrća ili laganoj juhi od povrća, posluženoj u šalici i omogućuje nove varijante.

Vrlo je važno da se bolesnicima poslužuju razne vrste povrća ili da se povrću, kao što su kopriva ili špinat, dodaju dva različita okusa (npr. jedan s muškatnim oraščićem, a jedan začinjen kvascem). Prekuhano povrće (ako lonac nepromišljeno ostavimo na vatri) gubi mnogo svog okusa i hranjivih vrijednosti.

98.
Špinat – dva različita načina

Sastojci:
1 kg špinata
1 žličica aromatične soli
2 žlice umaka od soje
2 žlice listića kvasca
muškatni oraščić
2 žlice Oleoluxa

Priprema:
Operite špnat, poparite ga u malo vode, a onda ga izvadite iz vode i napravite ili kašicu (pire) ili ga sitno nasjeckajte. Podijelite na dva jednaka dijela. Jednom dijelu dodajte 2 žlice umaka od soje, puno muškatnog oraščića – svježeg ili u prahu i 1 žlicu Oleoluxa. Dobro promiješajte i poslužite.

Drugi dio špinata kombinirajte s aromatičnom solju i kvascem. Posluživanje obaju jela jednog pokraj drugog povećat će apetit kod bolesne osobe, a vrlo je ukusno s npr. heljdom.

99.
Bistra povrtna juha

Sastojci:
povrtna juha (voda) od bilo kojeg povrća
5 češnjeva češnjaka
75 g Oleoluxa

1/2 žličice aromatične soli
1 žlica peršina
2 žlice listića kvasca
malo bijelog papra
malo ljute paprike
1 žlica umaka opd soje
1 žličica mažurana

Priprema:
Rastopite masnoću u unaprijed zagrijanoj posudi. U toplu masnoću dodajte zgnječeni češnjak,papar,papriku i listiće kvasca i umiješajte sol. Po ukusu se može dodati voda u kojoj se kuhalo bilo koje povrće. Vrlo je dobra voda od špinata, mahuna i drugog povrća. Sada dodajte mažuran, brzo prokuhajte i poslužite u šalicama za juhu kao bistru juhu, prije obroka. Jači okus može se ublažiti dodavanjem 1-2 žlice kondenziranog mlijeka.

Ova bistra juha može se koristiti za pripremanje drugih juha:

a) dodajući zrnatu kuhanu heljdu (recept 79. ili 80.)
b) dodajući dobro kuhanu rižu
c) dodajući male rezance ili druge dodatke bistroj juhi
d) dodajući okruglice od sjemenki lana (recept 100.) koje su izvrstan dodatak

100.
Okruglice od sjemenki lana (kao dodatak bistrim juhama)

Sastojci:
1 šalica sjemenki lana
1 šalica začinjene bistre juhe

Priprema:
Stavite cijele, visokokvalitetne sjemenke lana u mikser. Dodajte dobro začinjenu, koncentriranu bistru juhu (99.). Ta juha mora biti stvarno koncentrirana, pripremljena sa samo možda 1/2 litre povrtnog temeljca, travama i začinima iz

recepta 99. Izmiksajte sjemenke lana u glatku smjesu, prelijte u šalicu i stavite u hladnjak. Ovoj smjesi treba 1/2 sata da se stvrdne. Žlicom stavljajte male okruglice, veličine kovanice, u vruću juhu. Ovu bistru juhu od povrća vole oni koji se ne osjećaju dobro, a ona potiče apetit i krajnje je lako probavljiva.

101.
Kelj pupčar s mažuranom I

Sastojci:
1 kg kelja pupčara
2 žlice umaka od soje
1 žlica mažurana
2 žlice Oleoluxa

Priprema:
Oprani i narezani kelj pupčar se kuha u vodi, dok ne omekša. Dovoljno je 10 minuta. Odlijte vodu i dodajte Oleolux, mažuran i umak od soje u vrući lonac. Dobro promiješajte i odmah poslužite. Ovakav kelj pupčar – bogato začinjen izvana, ali blag iznutra, jer je kuhan bez soli – vrlo je zanimljiv i ukusan dodatak plitici s povrćem.

102.
Kelj pupčar II

Sastojci:
1 kg kelja
125 g Oleoluxa
2 žlice umaka od soje
1 cm ekstrakta kvasca (iz tube)
malo bijelog papra
malo crvene paprike

Priprema:
Operite kelj (prokulicu) kao obično, a onda ih ili ostavite cijele ili prerežite na pola. Skuhajte ih u malo vode ili u ekspres loncu. Izvadite ih (prokulice) iz vode i miješajte s Oleoluxom, umakom od soje, ekstraktom kvasca i paprom i, ako želite, začinite s malo aromatične soli.

Kombinacija prokulica s Oleoluxom je izvrsna, jer Oleolux ističe posebnu aromu pojedinog povrća.

103.
Juha od luka na švicarski način

Sastojci:
1 kg luka
220 g zdrobljene zobi
sol
papar
paprika
125 g Oleoluxa

Priprema:
Luk pržite na Oleoluxu dok ne postane staklast (da ne počne smeđiti). Dodajte 1 litru vode. Neka zakipi, a onda dodajte 220 g zdrobljene zobi u kipuću vodu. Kratko kuhajte, stalno miješajući. Propasirajte ili izmiksajte cijelu smjesu. Dodajte još vode, da juha bude kremasta. Začinite solju, paprom i paprikom, a možete posuti i crvenom paprikom kad stavite u tanjure. Ova juha je ukusnija nego što mislite.

104.
Artičoke s umakom od češnjaka I

Sastojci:
3 artičoke
6 češnjeva češnjaka

1/4 litre lanenog ulja
sok od 1 limuna
sol
paprike
125 g svježeg kravljeg sira (po želji)
3 žlice mlijeka (po želji)

Priprema:
Odrežite tvrde dijelove stabljike i lisnate vrškove artičoka. Kuhajte artičoke u slanoj vodi, dok vanjski listovi, kad ih lagano povučete, ne počnu otpadati. Izvadite artičoke iz slane vode i stavite ih u zdjelu. Listove koji su se odvojili stavite u male zdjelice. Dok se artičoke kuhaju, pripremite jednostavni hladni umak:

Stavite zgnječeni češnjak u ulje, zatim dodajte sok od 1 limuna i malo soli. Ovim umakom od ulja možete premazati listove artičoke, prije nego što ih poslužite zajedno sa srcima artičoka.

Sljedeća kombinacija je vrlo zgodna:
Ovom uljnatom umaku dodajte 125 g svježeg kravljeg sira i 3 žlice mlijeka i dobro izmiksajte. Ova je vrsta umaka od češnjaka jako dobra i s listovima i sa srcem artičoka.

Možete poslužiti razne vrste povrća, jednostavno kuhanog u slanoj vodi – grah, mrkvu,kockice od celerovog korijena, paprike, šparoge – zajedno s artičokama i gore spomenutim umakom.

105.
Artičoke s majonezom od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja II

Sastojci:
5 artičoka
250 g svježeg kravljeg sira
150 g lanenog ulja

75 g mlijeka
1 žlica gorušice
3 kisela kopra
sol
1 žlica peršina, ili vlasca, ili mažurana

Priprema:
Nakon što uklonite tvrde dijelove stabljike i lisnate vrškove,skuhajte artičoke u slanoj vodi. U vodu se može dodati češanj češnjaka. Dok se artičoke kuhaju (sve dok se vanjski listovi ne počnu lako odvajati), pripremite sljedeću majonezu: u mikseru pomiješajte laneno ulje, mlijeko, gorušicu, sol i svježi sir. Na kraju dodajte ukiseljeni kopar i sve kašasto izmiksajte. Dodajte majonezi još peršin ili vlasac. Peršin možete izmiksati zajedno s majonezom, a vlasac je najbolje dodati sitno nasjeckan. Ova majoneza se poslužuje kao umak uz vrele artičoke. Možete jesti svaki listić pojedinačno s majonezom. Najbolje je, naravno, srce artičoke bogato preliveno ovom majonezom.

Ovo je jelo izvrsno u prehrani bolesnika, jer ima koristan učinak na jetru i na metabolizam masnoća.

106.
Korijen od gaveza s majonezom

Sastojci:
1/2 kg korijena od gaveza
malo limunovog soka
100 g svježeg kravljeg sira
3 žlice lanenog ulja
3 žlice mlijeka
sol
đumbir

Priprema:
Prelijte kipuću vodu preko korijena gaveza, pa ćete ga lako oguliti nožićem. Oguljene korijene odmah stavite u vodu s malo limuna ili jabučnog octa (da ne potamne). Kuhajte korijene u vrućoj vodi ili u ekspres loncu. Poslužite ih vruće s ovom majonezom: u mikseru pomiješajte laneno ulje i svježi kravlji sir. Zatim dodajte sok od limuna, dobar prstohvat đumbira i malo soli. Ulijte majonezu u unaprijed zagrijane zdjelice i poslužite s vrućim korijenima gaveza.

107.
Šparoge s majonezom (toplo ili hladno)

Sastojci (za 4 osobe)
1 kg šparoga
150 g lanenog ulja
75 g mlijeka
250 g svježeg kravljeg sira
5 kiselih stabljika kopra
1 žličica gorušice
1/2 banane
sol

Priprema:
Pripremite šparoge kao obično: svežite u svežnjeve i skuhajte ih u slanoj vodi. Dok se šparoge kuhaju, pripremite majonezu na sljedeći način: prvo dobro izmiksajte laneno ulje, mlijeko gorušicu i malo soli. Postepeno dodavajte svježi sir i miješajte dok smjesa ne bude glatka. Na kraju umiješajte još najviše 1/2 banane. Ovaj se umak servira uz vruće šparoge. Držeći krajeve šparoga, provucite im vrhove kroz ovu majonezu. Jedite ih vruće. Okus je prekrasan! Ovo jelo od šparoga je vrlo zadovoljavajući obrok i jako se preporučuje pacijentima koji imaju problema s mokrenjem.

108.
Kiseli kupus s paprikama

Sastojci:
2 lijepe paprike, zelene ili crvene
250 g kiselog kupusa
4 obilate žlice listića kvasca
125 g Oleoluxa
4 žlice bućinog ulja
sol
1 žlica umaka od soje

Priprema:
Uklonite peteljke i sjemenke iz paprika, narežite ih na četvrtine, pa onda još poprijeko na pola. Rastopite Oleolux u unaprijed zagrijanoj tavi. Odmah dodajte narezane paprike, prekrijte ih slojem kiselog kupusa i zagrijavajte da bude vruće. Pospite kiseli kupus sa 4 žlice listića kvasca. Dok se zagrijava, postepeno dodajte bućino ulje, tako da se Oleolux ne pregrije. Pažljivo preklopite ovu smjesu kuharskom lopaticom, tako da se slojevi što manje poremete. Dodajte nekoliko kapi umaka od soje i poslužite s vrućim krumpirom, rižom ili heljdom. Ovo se jelo može jesti i bez ovih priloga, zato što sadrži veliku količinu listića kvasca.

109.
Kiseli kupus na jednostavan način

Sastojci:
125 g Oleoluxa
1 žlica bućinog ulja
250 g kiselog kupusa
1 luk
ekstrakt kvasca
aromatična sol

Priprema:
Otopite Oleolux u unaprijed zagrijanoj tavi i pecite kolutove luka dok ne počnu smeđiti. Odmah dodajte kiseli kupus. Promiješajte dobro i dodajte 2 cm ekstrakta od kvasca iz tube i zagrijte da bude vruće. Kiseli kupus možete narezati nešto sitnije. Dok je još na vatri, umiješajte žlicu bućinog ulja. Nekoliko kolutova luka možete iskoristiti da na kraju ukrasite. Poslužite kao predjelo pire krumpiru.

110.
Kelj

Sastojci:
1/2 kg kelja
125 g Oleoluxa
3 češnja češnjaka
1 mali luk
muškatni oraščić
crni i bijeli papar i ljuta paprika
1 žlica kondenziranog mlijeka
1 žlica umaka od soje

Priprema:
Operite kelj, uklonite mu stabljike i kuhajte u višeslojnom ekspres loncu (dovoljno je 15 minuta). U međuvremenu otopite Oleolux u unaprijed zagrijanoj tavi. Odmah dodajte sitno nasjeckani luk i zgnječeni češnjak. Pržite na niskoj temperaturi, dok luk ne postane staklast. Češnjak ne smije posmeđiti. Izlijte ovu masnoću u zagrijanu posudu za posluživanje i pomiješajte je s tri vrste papra i žlicom umaka od soje. Sada pomiješajte vruće povrće sa začinjenom masnoćom u zdjeli. Kelj narežite sitno, ali ne previše. Kelj je ukusniji na ovaj način nego s bavarskim kobasicama.

111.
Poriluk

Sastojci (za 4 osobe):
5-6 srednje velikih stabljika poriluka
3 žlice Oleoluxa
3 žlice umaka od soje

Priprema:
Uklonite uvenule dijelove poriluka i operite vrlo pažljivo gornji dio žutog područja. Ako je potrebno, čak i razrežite gornji dio čvrste stabljike. Prekrijte dno posude zelenim dijelovima, a na njih stavite sloj žutih dijelova. Prelijte vodom i kuhajte dok ne bude gotovo, bez dodavanja soli. Kad voda skoro sasvim ispari (ako je potrebno, možete odliti dio tekućine), prelijte Oleolux i umak od soje preko ovog povrća i odmah poslužite. Juha (od kuhanja) je odlična kao napitak, ako je začinite paprikom, Oleoluxom i umakom od soje. Ako ste upotrijebili veću količinu masnoće (ako je to prikladno za pacijenta), treba je povezati dodatkom 1 žlice listića od kvasca, tako da se ne vidi. Dodatak bjelančevina u obliku listića od kvasca je vrlo zdrav i ne smatra se samo začinom.

112.
Zelene mahune

Sastojci:
1/2 kg zelenih mahuna
3 žlice Oleoluxa
2 češnja češnjaka
čubar
1 žlica umaka od soje
1/2 žličice aromatične soli

Priprema:
Operite mahune, odstranite im konce i izlomite ih na komadiće. Kuhajte ih u malo vode s malo čubra i cijelim

češnjem češnjaka. U zdjeli pripremite umak od otopljenog Oleoluxa, zgnječenog češnjaka, žlice umaka od soje, soli i možda malo paprike. Stavite kuhane mahune u ovaj umak, dobro promiješajte i poslužite.

Juha (voda) od povrća, koja vam je ostala, može se pripremiti kao napitak, tako da joj dodate 1 žlicu umaka koji ste pripremili za povrće. Dodatne varijante su moguće, ako dodate 1 žlicu listića od kvasca, rajčicu iz tube, pritamin papriku ili naribani sir.

113.
Komorač

Sastojci:
(koristite 1 stabljiku komorača po osobi)
4 stabljike komorača
šaka ribanog sira
4 žlice Oleoluxa
1 češanj češnjaka
1 žlica umaka od soje

Priprema:
Uklonite čvrste stabljike komorača. Narežite ih po dužini na ploške i stavite ih u posudu. Kuhajte u vrlo malo vode. Možete dodati čubra u vodu u kojoj se kuhaju. Dok se povrće kuha, otopite Oleolux, dodajte zgnječeni češnjak, promiješajte, maknite s vatre i dodajte žlicu umaka od soje. Ovaj umak prelijte preko komorača kad je kuhan. (Ako voda u posudi nije sasvim ishlapila, odlijte je i koristite kao juhu od povrća.) Kad ste komorač prelili umakom, možete ga posuti šakom ribanog sira. Možete sve skupa staviti u pećnicu na nekoliko minuta, ali ne predugo,jer zagrijavanje brzo smanjuje probavljivost ovog jela.

114.
Špinat I

Sastojci:
1/2 kg špinata
2 češnja češnjaka
muškatni oraščić
crni papar
bijeli papar
sol
4 žlice Oleoluxa

Priprema:
Uklonite samo grube dijelove peteljki špnata. Rasprostrite listove u loncu sa žičanom rešetkom. Ulijte 1 šalicu vode u lonac, pokrijte i kuhajte na pari dok ne bude gotovo (najviše 10 minuta). Listove ne smijete prekuhati i moraju zadržati svoju zelenu boju. U međuvremenu otopite Oleolux u drugoj posudi, dodajte zgnječeni češnjak i prelijte toplu masnoću u posudu sa špinatom. Dodajte malo crnog, bijelog ili crvenog papra, malo svježe naribanog muškatnog oraščića (ili u prahu) i soli po ukusu. Promiješajte listove špinata s ovim pikantnim umakom. Špinat se kuhao bez soli. Možete ga brzo narezati u posudi za posluživanje. Većina ljudi voli ga više na ovaj način, nego u obliku kašice.

115.
Špinat II

Sastojci:
1/2 kg špinata
2-3 velika luka
2 žlice umaka od soje
3 žlice Oleoluxa
šaka ribanog sira

Priprema.
Operite špinat i skuhajte ga kao u receptu 114. Koristite žičanu rešetku. Nezasoljena voda osigurava da se špinat ne prekuha. Kad je djelomično kuhan, poslažite preko njega grubo narezani luk, prelijte umakom od soje, pokrijte i kuhajte još nekoliko minuta. Velikom lopaticom preklopite sloj povrća na pola, tako da je luk sada "u sendviču". Stavite to na duguljastu pliticu i pospite šakom sira. Prije posluživanja prelijte otopljenim Oleoluxom.

Začinite vodu od povrća s malo soli, listićima ili ekstraktom kvasca i umakom od soje. Začinjeno s malo Oleoluxa, poslužite kao napitak.

116.
Zeleni kupus (istočno-indijski način)

Sastojci:
1 mala glavica zelenog kupusa
1 šalica lanenog ulja
1 luk
2 češnja češnjaka
ljute papričice
1 žličica curry-a
1-2 žlice kokosovih pahuljica
2 žlice Oleoluxa

Priprema:
Uklonite stabljike i sitno narežite kupus. Kuhajte najviše 10 minuta u malo posoljenoj vodi. U posebnoj posudi rastopite Oleolux i pržite nasjeckani luk, ljute papričice i curry, dok luk ne postane staklast. Dodajte pahuljice kokosa, laneno ulje, zgnječeni češnjak, pa dobro promiješajte drvenom kuhačom. Nakon što u cjedilu ocijedite kupus, stavite ga u tavu sa smjesom masnoće, dobro promiješajte i odmah poslužite.

117.
Juha od "vruće" koprive

Sastojci:
kopriva
listići kvasca
umak od soje
Oleolux
sol
paprika
(možete dodati 1 žlicu kondenziranog mlijeka da poboljšate okus)

Priprema:
Koristite samo mlade izdanke koprive ili odlomite samo zadnjih 5-10 cm nježnih, mladih stabljika (ljeti na vrhovima starijih biljaka). Ne koristite smeđe listove. Morat ćete staviti malo soli u vodu, da se riješite malih insekata i sl. Listovi će napuniti do ruba lonac od 30 cm. Na dnu neka bude 10 cm vode, pa dodajte žličicu aromatične soli (i prigodno luk – recept 119). Kuhajte dok ne bude gotovo (10 – 15 minuta). Maknite s vatre. Kopriva se može pripremiti na razne načine (recepti 118., 119.,120. ili 114., 115.). Voda od kuhanja je jednako važna kao i sama kopriva, naročito kad se kuha na koncentriraniji, a ne na vodenasti način.

Juha se priprema ovako: 1 litri juhe dodajte 3-4 žlice listića kvasca, 3-4 žlice Oleoluxa, 1 žlicu umaka od soje, malo paprike i možda 1 žlicu mlijeka. Ova juha je ukusna i korisna za bolesnike, budući da djeluje kao dijuretik.

118.
Kopriva s umakom od soje

Sastojci:
vrećica puna koprive
2 žlice sojinog brašna

125 g Oleoluxa
sol
paprika
1 češanj češnjaka

Priprema:
Uberite, očistite, pripremite i skuhajte koprivu kao u receptu 117. U unaprijed zagrijanoj posudi rastopite Oleolux i odmah mu dodajte zgnječeni češnjak. Dodajte 2 žlice sojinog brašna i dobro ga umiješajte u masnoću. Dodajte vodu u kojoj se kuhala kopriva, stalno miješajući. Kuhajte 1-2 minute i za to vrijeme dodavajte sol, malo crvene paprike i bijelog papra. Izlijte ovaj vrući umak u zdjelu, pa dodajte vruću koprivu, koju ste iskrižali nožem. Pomiješajte je s umakom i odmah poslužite s krumpirom, rižom ili heljdom.

119.
Kopriva kao čisto povrće

Sastojci:
vrećica puna koprive
1 veliki luk
120 g Oleoluxa
2 žlice umaka od soje
sol
papar
paprika
5 žlica kondenziranog mlijeka

Priprema:
Uberite, očistite i priredite koprivu kao u receptu 117. Dodajte nasjeckani luk u kipuću koprivu. Voda od kuhanja može se začiniti i poslužiti kao napitak iz recepta 117. Pripremite povrće na sljedeći način: pomiješajte vruću, lagano nasjeckanu koprivu s Oleoluxom u unaprijed zagrijanoj zdjeli. Dodajte malo ribanog muškatnog oraščića, malo soli i malo crnog i bijelog papra. Dobro promiješajte. Prelijte nekoliko žlica

kondenziranog mlijeka preko koprive i pospite u sredini s malo paprike. Pobrinite se da je poslužite vruću. Ovo je odlično predjelo heljdi (recepti 78., 79.), ili krumpiru ili riži.

120.
Kopriva s listićima kvasca

Sastojci:
vrećica puna koprive
4 žlice listića kvasca
1 šalica heljdinog zdrobljenog zrna
boražina
1 luk
125 g Oleoluxa
2 žlice bućinog ulja
umak od soje

Priprema:
Uberite, očistite i skuhajte koprivu kao u receptu 117. Zakuhajte 2 šalice vode. U drugoj posudi rastopite Oleolux, dodajte šalicu heljdinog zrnja i miješajte dok heljda sasvim ne upije masnoću. Sad stavite heljdu u kipuću vodu. Odmah dodajte 4 žlice listića kvasca. Juhu od kuhanja koprive, kojoj ste bili dodali luk, postupno dodavajte heljdi. Ostavite 10 minuta da nabubri, dok ne upije svu tekućinu. Lagano umiješajte koprivu u heljdu. Na kraju pomiješajte 1 žlicu bućinog ulja s 1 žlicom umaka od soje i prelijte preko jela. Zrnata heljda i povrće se ne smiju previše miješati, jer bi trebali ostati prepoznatljivi.

121.
Jelo od gljiva

Sastojci:
100 g gljiva
2 šalice listića kvasca

3 žlice pahuljica od sjemenki lana
2 žlice Oleoluxa
1 žlica bućinog ulja
malo crvene paprike
malo crnog papra
malo bijelog papra
aromatična sol
1 češanj češnjaka

Priprema:
Narežite gljive na tanke ploške i skuhajte u šalici vode. Dok se kuhaju, dodajte nasjeckani češnjak, sol i papar i kuhajte 10 minuta. Sada dodajte Oleolux i ulje i dobro promiješajte. Dodajte 2 žlice listića kvasca i pahuljice od sjemenki lana, dobro promiješajte i uklonite s vatre. Ovo jelo od gljiva je odlično kao predjelo povrtnoj plitici, kao namaz ili s jelima od riže i heljde. Vrlo je ukusno i vrlo zdravo za bolesnike.

D E S E R T I
Recepti 122. - 136.

DESERTI

Kao što sam već spomenula u prvom poglavlju (pod "Svježi kravlji sir i laneno ulje"), ovaj oblik prehrane je nova osnova života za bolesne. Ona nudi pomoć onima koji se ne osjećaju dobro i radost obitelji i djeci. "Nikad ne bih mogla pomisliti da netko može napraviti tako slasne stvari od ovoga", primijetila je iznenađena ministrova supruga, koja je i sama bila bolesna i koja je živjela na "ulju i bjelančevinama", dok se oporavljala u Lauterbachu.

Sljedeći recepti za posluživanje sokova su važni. Čisti, nezaslađeni sokovi su lijekovi, a vole ih i djeca. I zdravi i bolesni ljudi rado prihvaćaju pripravke kao što su "voćna pjenica" ili "zaljubljena linovita" ili "crveni kaput u snijegu".
Dok eksperimentira s pripremom ovih lijepih deserata, domaćica treba biti svjesna da mješavina svježeg kravljeg sira i lanenog ulja, u minimalnim količinama, daje pacijentu maksimum energije i snage.

Prijedloge i recepte u ovom poglavlju već dugo cijene i bolesni i zdravi ljudi, a bolesnoj osobi predstavljaju izvor energije i regenerirajuću prehranu. Čak i bolesna osoba, koja smije jesti samo male količina hrane, cijeni pripravke na bazi svježeg kravljeg sira i lanenog ulja, s ili bez alkohola.

Mnogi recepti koji su ovdje predstavljeni pojačavaju obrok i jednako su okrepljujući za bolesne kao i za goste.

Ova vitalna i oživljujuća prehrana, uvijek svježa i lijepa i pripremljena na nove i zanimljive načine, idealna je za one koji se ne osjećaju dobro i za cijelu obitelj. (Pogledajte i recepte "Sladoledi")

122.
Linomel Vezuv

Sastojci (za 3 osobe) :
2 dl soka od grožđa
2 dl nezaslađenog soka od trešanja
1 dl ruma
8 g agar-agara (prirodni proizvod iz morskih algi; kvaliteta mu varira; ako voćna želatina postane prečvrsta, možete dodati još malo soka)
3-5 žlica linomela

Priprema:
Zagrijte sok od grožđa da lagano kuha. Otopite agar-agar u malo soka od trešnje i dodajte ga u soku od grožđa, stalno miješajući. Neka naglo zakipi, pa isključite grijalo. Neprekidno miješajući, dodajte u smjesu rum. Odmah ohladite. Napunite ovom smjesom tanke, ali visoke posudice i tucite, po mogućnosti, ručnom pjenjačom,dok ne postane pjenasto. Žlicom stavite u plitke, desertne posudice, tako da većina pjenice čini brežuljak u sredini. Pospite 1-2 žlice linomela, tako da njime bude pokrivena cijela površina, osim vrha brežuljka, koji će predstavljati crvenu kapicu od pjene. Neka bude na hladnome do posluživanja.

123.
Voćna pjenica (od soka ribizla, borovnice ili trešnje)

Sastojci:
2,5 dl soka od grožđa
2,5 dl soka od crnog ribizla, nezaslađenog
7-8 g agar-agara

Priprema:
Zagrijte 2,5 dl soka od grožđa da lagano kuha. Rastopite u šalici agar-agar u malo soka od ribizla. Dodajte to u sok od grožđa, stalno miješajući. Isključite štednjak, kako biste izbjegli

nepotrebno zagrijavanje. Dok postepeno dodajete preostali hladni sok, neka smjesa ponovo kratko prokipi, dok ne postane bistra. Hladite dok se ne počne zgušnjavati (gelirati). Tada ručnom pjenjačom istucite u pjenu. Odmah stavite u desertne posudice (staklene zdjelice, čaše na nogici i sl.). S ovim voćnim želeom poslužite kremu od vanilije na bazi svježeg sira i lanenog ulja kao u receptima 1 ili 2.

124.
Pjenušavi vinski snijeg

Sastojci:
2,5 dl soka od grožđa
2,5 dl bijelog vina
7-8 g agar-agara

Priprema:
Zagrijte 2,5 dl soka od grožđa, da lagano kuha. U šalici rastopite agar-agar u malo vina i dodajte u sok od grožđa, stalno miješajući. Ugasite štednjak i, miješajući, postepeno dodavajte ostatak vina. Neka se hladi, dok se ne počne stiskati u gel. Istucite ovu smjesu u čvrstu pjenu (ručnom pjenjačom). Odmah napunite desertne posudice (staklene zdjelice, čaše na nogici, čaše za šampanjac i sl.).

Umak:
1. Izmiješajte 3 žlice soka od nezaslađene morske krkavine sa šalicom soka od grožđa i poslužite kao umak.
2. I krema na bazi svježeg kravljeg sira s lanenim uljem također se može poslužiti kao umak.

125.
Linovita u želeu od vina

Sastojci (za 5 osoba):
2,5 dl soka od grožđa

2,5 dl bijelog vina
8 g agar-agara
6 žlica lanenog ulja
4 žlica mlijeka
2 žličice meda
2 - 2,5 dl svježeg kravljeg sira
1/2 žličice čiste vanilije u prahu

Priprema:
Zagrijte sok od grožđa da skoro zakipi. Pomiješajte u šalici agar-agar s malo vina, stalno miješajući i dodajte ga u sok od grožđa, koji lagano kuha. Dodavajte postepeno ostatak vina. Kroz 5 minuta vinski će žele postati bistar, pa se može podijeliti u 5 desertnih zdjelica da se hladi. Pripremite kremu od kravljeg sira i lanenog ulja iz recepata 1. i 2. I tu kremu razdijelite u zdjelice s vinskim želeom, tako da lanovita krema potone ispod površine želea. Poslužite kad se ohladi.

126.
Poslastica Fujiya

Sastojci (za 3 osobe):
2,5 dl soka od grožđa
2,5 dl čistog soka od ribizla
8 g agar-agara
svježi kravlji sir i laneno ulje
mlijeko
med
Krema od vanilije (recept 1.)

Priprema:
Zagrijte sok od grožđa da skoro uzavre. Pomiješajte agar-agar sa sokom od ribizla i,stalno miješajući, dodajte ga soku od grožđa. Neka kuha na niskoj temperaturi oko 5 minuta. Stavite u stranu da se hladi. Podijelite smjesu u tri uske, visoke šalice koje ste isprali hladnom vodom. Idealno bi bilo da im je dno promjera 3-4 cm. Rashladite u hladnjaku.

Pripremite kremu od svježeg sira i lanenog ulja (recept 1.) s mlijekom, medom i vanilijom. Iskrenite crvenu želatinu naopako na staklene tanjuriće i stavite kremu od sira na gornju polovicu, tako da vrh izgleda kao planina Fujiyama okrunjena snijegom.

127.
Zaljubljena linovita u voćnoj jakni

Sastojci:
2,5 dl soka od grožđa
2,5 dl nezaslađenog soka od trešanja
8 g agar-agara
6 žlica lanenog ulja
4 žlice mlijeka
2 žličice meda
1/2 dl vodke (ili šljivovice, ili kirša, ili ruma)
200-250 g svježeg kravljeg sira

Priprema:
Zagrijte 2,5 dl soka od grožđa. Otopite agar-agar u šalici čistog soka od trešanja i, stalno miješajući, dodajte ga soku od grožđa. Neka kratko zakipi, pa postupno dodajte ostatak soka od trešanja. Kad se žele razbistri dodajte mu 1/2 dl ruma. Podijelite u 5 desertnih zdjelica (staklene zdjelice, čaše na nogici, čaše za šampaanjac i sl.) Pripremite kremu od kravljeg sira i lanenog ulja (recept 1.), s mlijekom, medom i na kraju s 1/4 - 1/2 vodke. Kad ste to dobro promiješali, razdijelite kremu u 5 zdjelica s voćnim želeom. Ohladite prije posluživanja.

128.
Linovita u voćnoj jakni

Sastojci (za 5 osoba):
2,5 dl soka od grožđa
2,5 dl nezaslađenog soka od trešanja, borovnica ili ribizla

7-8 g agar-agara
6 žlica lanenog ulja
4 žlice mlijeka
2 žličice meda
200-250 g svježeg kravljeg sira (može i s vanilijom)

Priprema:
Za voćni žele: zagrijte sok od grožđa da skoro zakuha. Otopite agar-agar u malo soka i dodajte ga soku od grožđa koji kuha, stalno miješajući. Neka kratko zakipi, pa postupno dodajte ostatak soka. Da ne bi prekipilo, ugasite štednjak. Trebat će oko 5 minuta da se smjesa razbistri. Na kraju podijelite voćni žele u 5 desertnih zdjelica.

Odmah nakon toga pripremite kremu od svježeg sire i lanenog ulja na ovaj način: pomiješajte laneno ulje, mlijeko i med, postepeno dodavajte kravlji sir i na kraju 1/2 žličice čistog praška od vanilije. Rasporedite ovu kremu ravnomjerno po napola tekućem voćnom želeu. Kad krema od sira potone ispod površine želea, desert je spreman. Bit će dobar do popodne ili navečer, iako ste ga pripremili ranije ujutro.

129.
Kaki voćni užitak

Sastojci:
2 ploda kakija
svježi kravlji sir / laneno ulje (recept 1.)
mlijeko
med

Priprema:
Uklonite koru s kakija. Narežite 1 kaki plod na male komadiće i stavite ih u staklene zdjelice. Pripremite kremu od svježeg sira i lanenog ulja kao u receptima 1. i 2. U kremu dodajte drugi kaki plod i u mikseru napravite kašicu. Prelijte kremu preko

voća u zdjelicama. Komadić kakija možete upotrebiti za ukrašavanje.

130.
Crveni kaputić u snijegu

Sastojci:
250 cm 3 soka od grožđa
250 cm3 čistog soka od trešanja
8 g agar-agara
50 cm3 ruma
krema od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja s vanilijom (recept 1)
orasi

Priprema:
Zagrijte sok od grožđa da skoro zakipi. Pomiješajte agar-agar s malo soska od trešnje i dodajte ga, stalno miješajući,soku od grožđa. Neka kratko zakipi,pa nastavite kuhati još oko 5 minuta. Na kraju dodajte rum i ostavite da se hladi. Podijelite u 5 zdjelica ili čaša na stalku.

Kremu od svježeg sira i lanenog ulja kašasto izmiješajte s vanilijom ili orasima i dodajte je polutekućem želeu, netom prije nego što se zgusne. Stavite 2 obilate žlice prilično tvrde kreme u sredinu djelomično zgusnutog želea . Krema bi trebala potonuti. Ove kreme možete dodati toliko,da žele od trešanja okružuje tu bijelu smjesu poput crvenog kaputića.

131. Zaljubljena lanovita u želeu od vina

Sastojci (za 5 osoba) :
2,5 dl soka od grožđa
2,5 dl bijelog vina
8 g agar-agara
4 žlice mlijeka

6 žlica lanenog ulja
2 žličice meda
200-250 g svježeg kravljeg sira
1/2 dl vodke (ili šljivovice ili švarcvaldskog kirša)

Priprema:
Zagrijte sok od grožđa da skoro zakipi. Pomiješajte agar-agar s malo vina i dodajte ga, stalno miješajući, soku od grožđa koji lagano kuha. Isključite odmah grijalo i, miješajući stalno, postupno dodajte ostatak vina. Smjesa želea će se razbistriti kroz 5 minuta. Podijelite žele u 5 desertnih posudica (staklene zdjelice, čaše na stalku, čaše za šampanjac).

Odmah nakon toga pripremite kremu od svježeg sira, lanenog ulja, mlijeka i meda. Na kraju ovoj kremi dodajte 1/2 dl vodke, šljivovice, kirša ili ruma. Razdijelite djelomično zgusnuti, napola tekući žele u 5 zdjelica, tako da krema djelomično potone u sredinu. Neka se potpuno zgusne, a onda poslužite.

132.
Krema od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja s preljevom od morske krkavine

Sastojci (za 5 osoba):
1 šalica lanenog ulja (1,5 dl)
1/2 šalice punomasnog mlijeka
3 žličice meda
250 g svježeg kravljeg sira
5 žlica morske krkavine, nezaslađene
5 žlica soka od bijelog grožđa

Priprema:
Pripremite kremu na bazi svježeg sira i lanenog ulja kao u receptu 1., s mlijekom i medom. Krema treba biti dosta čvrsta, što ćete postići dodavanjem čvrstog kravljeg sira. Podijelite tu kremu u 5 desertnih zdjelica. Sada pomiješajte jednake količine nezaslađenog soka od krkavine i soka od bijelog

grožđa. Ulijte to u sredinu kreme prije nego što se zgusne, tako da tekućina potone na dno kreme. Krema će postati čvrsta kad odstoji još 15 minuta. Poslužite kao desert.

Kombinaciju sokova morske krkavine i grožđa najbolje ćete osjetiti kad budete jeli, a ujedno će činiti zgodan kontrast blagoj kremi od svježeg sira i lanenog ulja.

OPĆE UPUTE ZA PRAVLJENJE SLADOLEDA
(smrznuta jela)

Sve razne slatke mješavine na bazi svježeg kravljeg sira i lanenog ulja, bilo s voćem, bilo aromama poput vanilije, cimeta i sl., mogu biti pripremljene i poslužene kao sladoledi. Zbog uljnog elementa, ovi sladoledi su lijepo glatki. Bolesnik, koji á priori osjeća odbojnost prema lanenom ulju, na ovaj način neće ni primijetiti da uzima svježi kravlji sir i laneno ulje.

Ima mnogo mogućnosti za pripremanje ovih ukusnih pripravaka: svježi kravlji sir, laneno ulje, izmiješani s jabukom i hrenom, pa smrznuto. Vrlo je prikladno kad se poslužuje u ovom obliku kao predjelo.

133.
Sladoled s voćem ili voćnim sokovima

Sastojci:
3 žlice lanenog ulja
2 žlice mlijeka
1 žlica meda
100 g svježeg kravljeg sira
3 obilate žlice malina
ili 3 žlice bistrog soka od trešanja

Priprema:
Pomiješajte svježi sir, laneno ulje, mlijeko i med u mikseru (recept 1.). Dodajte ili maline ili sok od trešanja. Izlijte ovu

polutekuću kremu u kalup za led i stavite u zamrzivač. Ovaj voćni sladoled je gladak i lako se vadi žlicom, da biste ga ponudili bolesniku za desert. Kombinacija ovog voćnog sladoleda i sladoleda od vanilije je odlična.

134.
Sladoled od borovnica

Sastojci:
3 žlice lanenog ulja
2 žlice mlijeka
1 žlica meda
100 g svježeg kravljeg sira
3 žlice borovnica
1 šaka oraha

Priprema:
Pomiješajte sir, ulje, mlijeko i med u mikseru (recept 1.). Kašasto izmiješajte s borovnicama. Dodajte šaku oraha i još kratko miksajte da se orasi dobro usitne, ali da ipak ostanu zrnati. Prelijte ovu kremu u kalup za led i zamrznite. Ova je mješavina predivna.

135.
Vanilija sladoled

Sastojci:
3 žlice lanenog ulja
3 žlice mlijeka
1 žlica meda
100 g svježeg kravljeg sira
1 žličica mljevene vanilije

Priprema:
Pomiješajte sir, ulje, mlijeko i med u mikseru. Dobro izmiksajte s vanilijom. Prelijte odmah, dok je krema još tekuća, u kalup za

led i stavite u zamrzivač. Ovaj je sladoled vrlo gladak kad se smrzne, lako se poslužuje bolesnicima kao desert, a posebno je zgodno kad kombinirate 2-3 sladoleda različitih boja.

136.
Kakao sladoled

Sastojci:
3 žlice lanenog ulja
3 žlice mlijeka
1 žlica meda
100 g svježeg kravljeg sira
100 g lješnjaka
2 žlice kakaa

Priprema:
Pomiješajte sir, ulje, mlijeko i med u mikseru. Dodajte lješnjake i dalje dobro miješajte, pa na kraju dodajte i kakao. Prelijte cijelu smjesu u kalup za led i zamrznite. Ova lješnjacima začinjena smjesa dobra je u ranije spomenutim kombinacijama boja kao tamni kontrast. Ova sladoledna jela su jako važna za jako bolesne osobe, naročito kad općenito nemaju apetita.

UMACI I PREDJELA
Recepti 137.-146.

UMACI i PREDJELA

Dobar kuhar i gurmanski znalac zna kako umaci daju obroku presudnu notu (štih). Izuzetno dobar kuhar zna da tajna dobre kuhinje leži u pravilnom izboru i upotrebi masnoća. Ako je moguće, masnoće se dodaju na kraju. U tome je tajna i poznate, vrlo ukusne, kineske kuhinje. Masnoće se ne smiju pregrijavati. "Mrtve" masnoće uništavaju jela i njihovu vitalnu bit. Važno je dodati masnoće na kraju, ne pregrijavati ih i, povrh toga, izabrati žive, prirodne, visoko nezasićene masnoće. Napravite sljedeći eksperiment u vašoj kuhinji: pripremite, na primjer, dva curry umaka. Koristite isti recept, jedan umak napravite s margarinom, a drugi s lanenim uljem bogatim nezasićenim masnoćama i Oleoluxom. Kušajte oba umaka. Okus curry umaka je neusporedivo puniji, bolji i blaži kad upotrebite Oleolux, koji sadrži prirodno ulje. Možete čak dodati još lanenog ulja i aroma će ostati jednako dobra. Na isti način je masnoća bitna za okus u gotovo svim jelima. Kao i masnoće, umaci predstavljaju bit pripremanja hrane i moraju se pripremati s osjećajem. Molim vas, upotrebljavajte samo dobro očuvane začine. Ne koristite trave i začine koji su spremljeni u papirnatim vrećicama ili stare ostatke davno sakupljenih trava, koji su vam na dnu kutije, nego radije koristite dobre trave i začine, koji su pakirani u odvojenim, čvrsto zatvorenim posudicama. Kombinirajte ih stručno i pažljivo. Profinjen umak svjedoči o profinjenoj osobnosti. To vrijedi i za vruće umake kao i za umake za salatu na bazi majoneze od svježeg sira i lanenog ulja. Znamo da su dobri umjetnici i izvrsni kuhari. Vrlo su poticajne i sirijske i turske kombinacije raznih vrsta orašastih plodova sa češnjakom, paprom i paprikom, u dobrim umacima, bogatim uljem. Te kombinacije su zanimljive i kao umaci i kao predjela od orašastih plodova plitici s povrćem. Začinske trave se uvijek mogu čuvati u mirisnim bočicama u mješavini ulja i octa (vinaigrette). Tek kad se domaćici oduzme meso i gotovi

mesni pripravci, ona će početi razvijati svoje kuharske sposobnosti i sposobnosti majstora kuhinje i stola. Ako kuhar dopusti svojim idejama i mogućim kombinacijama punu slobodu, bit će u stanju dati jelima svoj osobni ton (osobni dodir). Ako je istina da "put do srca prolazi kroz želudac", onda ovi ukusni umaci mogu učiniti da kuhar bude obljubljen među svima.

137.
Sirijsko predjelo I

Sastojci:
50 g oraha
50 g lješnjaka
50 g badema
50 g pinjola
1 žličica paprike
1/2 žličice ljute paprike
1 luk, srednji
2-3 češnja češnjaka
2 žlice lanenog ulja
2 žlice Oleoluxa

Priprema:
Stavite 2 žlice lanenog ulja u mikser i postepeno dodavajte orašaste plodove, začinite paprikom i paprom i miksajte. Otopite Oleolux u tavi, dodajte sitno nasjeckani luk i zgnječeni češnjak i pržite dok ne pozlatni. Dodajte sve orašaste plodove, ulje i papar, stalno miješajući drvenom kuhačom. Nakon samo nekoliko sekundi dodajte šalicu vode. Neka kratko proklju̇ča, pa maknite u stranu.

Ova smjesa s orašastim plodovima odlična je kao predjelo povrću i, ako joj dodate malo više vode i malo soli, kao umak koji se poslužuje s rižom, heljdom, krumpirom ili s jelima od svježe ribe.

138. Sirijsko predjelo II

Sastojci:
50 g oraha
50 g lješnjaka
50 g badema
50 g pinjola
3 žlice krušnih mrvica (od cjelovite pšenice)
3-4 češnja češnjaka
1/2 šalice (75 g) lanenog ulja
sok od 1-2 limuna
sol
2 žlice Oleoluxa

Priprema:
Pomiješajte ulje, sok od limuna i orašaste plodove u mikseru. Dalje miksajući, dodajte češnjak. Otopite Oleolux u tavi. Dodajte mu krušne mrvice, stalno miješajući, a nakon nekoliko sekundi (pola minute), dodajte i cijelu smjesu od orašastih plodova. Stavite ovaj umak u zdjelu, gdje ga možete pomiješati ili sa sitno narezanim listovima endivije ili sa salatom od cikorije. Ovo je odlično u kombinaciji s 1/2 staklenke slatko/kisele paprike, koristeći i paprike i blagi ocat u staklenci. U drugim varijantama možete koristiti ukiseljeni kopar i drugi miješani kiseliš. Ako želite, možete dodati i jabučnog octa. Ova je kombinacija vrlo ukusna.

139.
Umak od oraha i paprike

Sastojci:
200-250 g luka
3 češnja češnjaka
200-250 g oraha
1-2 žlice slatke paprike
1 šalica lanenog ulja
2 žlice Oleoluxa

po želji: 1 žlica listića kvasca i/ili 1 žlica umaka od soje

Priprema:
Stavite ulje i orahe u mikser. Otopite u tavi Oleolux i dodajte sitno nasjeckani luk. Pržite dok ne počne žutiti i tek onda dodajte zgnječeni češnjak i papriku. Na kraju dodajte orahe i laneno ulje. Nakon što ste to kuhali nekoliko sekundi, dodajte dovoljno vode da napravite kremasti umak. Posolite po ukusu. Okus možete promijeniti ako dodate 1 žlicu listića od kvasca ili umaka od soje.

140.
Curry umak

Sastojci:
125 g Oleoluxa
2-3 žlice brašna od soje
1 žlica umaka od soje, aromatična sol
1/2 šalice lanenog ulja
1/2 šalice mlijeka
1 šalica rižine vode ili povrtne juhe
1 obilata žličica dobre istočnoindijske mješavine curry-a

Priprema:
Otopite Oleolux u unaprijed zagrijanoj tavi. Odmah dodajte sojino brašno i miješajte drvenom kuhačom dok se lijepo ne izjednači, ali da ne posmeđi. Dodajte nešto tekućine (bilo koju vrstu povrtne juhe, koja vam je na raspolaganju ili vode od riže) i stalno miješajte. Nakon što je kratko prokuhalo, dodajte obilatu žličicu curry-a, laneno ulje i mlijeko. Umak bi trebao biti gladak, a ulje se ni bi smjelo vidjeti.

Ovaj je umak jako začinjen i odličan je s jelima od riže i heljde. Sljedeća pogreška se često događa: jelo se kuha predugo, a to uzrokuje razblaživanje okusa, pa jelo postaje prezačinjeno. Također, uništavanjem masnoće koja sadrži laneno ulje, upropašćujete inače puni, aromatični okus.

141.
Umak od hrena

Sadržaj:
125 g Oleoluxa
2-3 žlice sojinog brašna
začinska sol
1/2 šalice lanenog ulja
1/2 šalice mlijeka
1 šalica juhe od povrća
2 žlice ribanog hrena

Priprema:
U tavi pripremite sojino brašno kako je opisano u receptu 140. (curry umak). U mikseru kašasto izmiješajte hren s mlijekom, pa to dodajte vrućem umaku od soje. Ako volite žešći umak od hrena, poslužite ga bez ponovnog zagrijavanja.

142.
Umaci od voća.napravljeni od čistih sokova

Sastojci:
250 g soka od trešnje ili
od ribizla ili
od borovnica sa
250 g soka od grožđa
3 g agar-agara

Priprema:
Zagrijte umak od grožđa. Otopite agar-agar u malo voćnog soka i dodajte ga, stalno miješajući, u vrući sok od grožđa. Dok se kuha, postepeno dodavajte ostatak nezaslađenog soka. Ostavite da se hladi. Ovaj voćni umak se poslužuje kao desert uz slatke kreme na bazi svježeg sira i lanenog ulja, kao što su krema od banane ili od vanilije, ali isto je tako dobar i uz jela od heljde. Prema vašem ukusu možete promijeniti aromu, ako nezaslađenom soku od trešanja dodate 1 žlicu ruma.

143.
Umak od rajčice s ili bez paprike

Sastojci:
125 g Oleoluxa
2-3 žlice sojinog brašna
aromatična sol
1 žlica umaka od soje
1/2 šalice mlijeka
1 luk
1-2 češnja češnjaka
200-250 g rajčice ili 1 limenka paste od rajčice
po želji: paprike
1 limenka pritamina (paprika)
Slatko-kisele paprike iz staklenke

Priprema:
Pripremite umak od sojinog brašna kao u receptu 140. Otopite u tavi Oleolux i dodajte sitno nasjeckani luk. Kad dobije zlatnu boju, dodajte sojino brašno i zgnječeni češnjak. Nastavite kao u receptu 140., koristeći do 250 g rajčice i 1/2 šalice mlijeka kašasto izmiksanih u mikseru. Ako nemate na raspolaganju svježe rajčice, zamijenite ih pireom od rajčice iz limenke, iz dućana za zdravu prehranu. Začinite solju, sojinim umakom i s 1/2 žličice meda.

Druga varijanta: moguće je da umaku od rajčice dodate papriku. Za ovo koristite svježe, sitno narezane paprike, pritamin papriku iz dućana za zdravu hranu ili slatko-kisele paprike iz staklenke, također iz dućana za zdravu hranu.

144.
Umaci za salate od soje, slatki i začinjeni

Sastojci:
3 žlice sojinog umaka
3 žlice vode

2 žlice jabučnog octa
1 češanj češnjaka
1 žličica meda
2 žlice lanenog ulja
2 žlice bućinog ulja
1/2 žličice đumbira
1 žličica narezanog kokosovog oraha

Priprema:

a) Jednostavno pomiješajte umak od soje,vodu,ocat i med. Zatim dodajte zgnječeni češnjak. Na kraju dodajte laneno i bućino ulje. Ovaj je umak odličan s endivijom ili cikorijom.
b) Postići ćete vrlo zgodnu varijantu ako dodate narezani kokosov orah, koji se ili namakao preko noći ili ste ga izmiksali s umakom od soje.
c) Ukusna je i varijanta kad dodate đumbir.
d) Obje gornje varijante, narezani kokos ili đumbir, mogu se koristiti odvojeno ili kombinirano. Ako želite, možete dodati i bućino ulje. Možete iznaći još upotreba ovog umaka od soje kad pripremate chutney-e ili razne mješavine na bazi svježeg sira i lanenog ulja

145.
Turski umak za salatu

Sastojci:
75 g oraha
2 žlice svježeg kravljeg sira
2 žlice lanenog ulja
2 žlice Oleoluxa
3 žlice krušnih mrvica od cjelovite pšenice
3 češnja češnjaka
sok od 1-2 limuna
1/2 žličice meda
malo ljute paprike
sitno nasjeckani kopar

peršin
listovi peperminta
1 žlica mlijeka

Priprema:
Dobro izmiksajte kravlji sir, laneno ulje, mlijeko i limunov sok. Dodajte med, sol, papriku, sitno nasjeckane začinske trave i zgnječeni češnjak. Dobro promiješajte sve zajedno i izlijte u zdjelu. U tavi kratko zagrijte Oleolux i krušne mrvice i prelijte preko umaka u zdjeli. Promiješajte kratko, da dobro umiješate vruću masnoću, pa poslužite. Ovaj se umak može posluživati uz salate, uz pliticu sa sirovim povrćem ili kombinirano s raznim vrstama ribanog povrća, ili s kuhanim povrćem.

146.
Umak od sirove jabuke – razne varijante

Sastojci:
1-1,5 jabuka po osobi
po izboru: sok od jabuke
sok od dunje
sok od grožđa
bistri sok od trešnje

Priprema:
Stavite šalicu soka od jabuke u mikser (blender). Bistri sok od dunje ili trešnje je također odličan. Dok blender radi, u pokriveni kontejner dodajte začinjene jabuke. Bit će više umaka od jabuke od relativno manjih količina soka, ako dodajete komade jabuke postupno. Umak od sirove jabuke je u ovom obliku lako probavljiv, čak i za bolesne. Može se konzumirati u kombinaciji s heljdom (recepti 78. i 80.) ili s kolačićima od usitnjenog, sirovog krumpira. I tada je lako probavljiv i za one koji se ne osjećaju dobro.

PRIJEDLOZI JELOVNIKA
Recepti 147.-156.

PRIJEDLOZI JELOVNIKA
(KOMBINACIJE OBROKA)

147.
Plitica sa salatama; plitica s povrćem i heljdom

Plitica sa salatama
Kombinirajte endiviju, matovilec ili potočarku s ribanim celerovim korijenom ili s ploškama cikle. Ukrasite lučicama iz staklenke i ribanom korabom. Tada sve prelijte majonezom (recept 16.) ili varijantama predloženima u receptima 17. – 24.

Povrtna plitica s heljdom
Izaberite 3-4 vrste povrća. Svako povrće začinite različitim začinom: prokulice mažuranom i umakom od soje, pola špinata pripremite s listićima kvasca i umakom od soje, a drugu polovicu s umakom od soje i muškatnim oraščićem, ploške celerovog korijena se pospu s mnogo ribanog zrelog sira gaude. Poslužite to s heljdom koja je još zrnata (recept 79.) ili pripremljena kao kaša (recept 78.). Stavite hrpicu heljde u sredinu plitice, a povrće aranžirajte u prsten oko nje (vizualno privlačno!).

Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao desert
Izaberite jedan od mnogih recepata za deserte od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja (npr.132.)

148.
Svježi kravlji sir s lanenim uljem – pripremljeno drukčije

Povrtna juha
Zagrijte šalicu povrtne juhe, koja vam je možda ostala od prethodnog dana, (voda od špinata, od poriluka, celera,

zelenih mahuna i sl.), U 1/2 litre (2 šalice) dodajte malo svježe naribanog muškatnog oraščića, soli, crnog i bijelog papra, 1 obilatu žlicu Oleoluxa i 2 obilate žlice listića od kvasca. Poslužite ovu juhu u šalicama za juhu prije glavnog obroka.

Svježi kravlji sir i laneno ulje s krumpirima
Skuhajte neoguljene krumpire i poslužite s dvije različito začinjene smjese od kravljeg sira i lanenog ulja. Na primjer: izmiksajte 100 g lanenog ulja, 100 g mlijeka i 250 g svježeg sira. Izlijte pola u zdjelu i miješajte s 1 žličicom mljevenog kima i 1 žlicom kima u zrnu. Drugu polovicu smjese izmiksajte kašasto i još u mikseru dodajte 200 g peršina. Obje smjese začinite s malo soli i poslužite s krumpirom. Ovo jelo možete dalje mijenjati ili poboljšavati koristeći mnoge recepte za chutney-e (29.-36.) ili za majoneze od svježeg sira i lanenog ulja (16.-24.)
Za desert napravite voćnu pjenicu po receptu 123.

149.
Nove kombinacija

Povrtna juha sa sirovim dodacima
Sačuvajte vodu u kojoj su se kuhali špinat i/ili mrkva, poriluk, celer, mahune, korijeni peršina. Začinite 1/4 dl (1 šalica) te juhe 1 žlicom Oleoluxa, 1 žlicom umaka od soje, 1 žlicom mažurana,1 žličicom boražine, s malo aromatične soli, malo bijelog i crnog papra, 1/2 žličice ljute paprike i, konačno, 1 žlicom kondenziranog mlijeka. Ova vruća juha poslužuje se odmah u šalicama za juhu. Možete je kombinirati sa sljedećim: u mikseru kašasto izmiješajte sirovu mrkvu i korabu s malo povrtna juhe i dodajte to u juhu. Ova topla, sirova hrana dobro odgovara bolesnima, a dobra je zimi i za zdrave osobe.

Riža sa salatom
Kao glavno jelo možete izabrati ili jelo od riže ili od heljde (recepti 86.-89. ili 78.-80.) uz pliticu sa salatama, možda

recept 70. s majonezom od banane ili jednostavno juhu od heljde recept 81.

Linomel Vezuv
Za desert će vam odgovarati Linomel Vezuv, recept 122., pjenušavi snijeg od vina recept 124. ili voćna pjenica 123., kao pripravci na bazi svježeg sira i lanenog ulja, kada se poslužuju s glavnim jelom.

150.
Mali obrok

Plitica sa salatom i majonezom s krumpirom
Jednostavno poslužite pliticu s raznim salatama zajedno s pire krumpirom i prženim krumpirom, pripremljenim s mnogo luka i Oleoluxa.

151.
Prikladno za jako bolesne

Ribana jabuka s linomelom
Kao sirovo jelo, umjesto plitice sa salatama, neka bude ribana jabuka sa žlicom linomela.

Juha s jednim dodatkom
Poslužite tanjur juhe, pripremljene od dobro začinjene povrtne juhe, s dodatkom zrnate heljde kao u receptu 81. Heljdu posebno skuhajte kao kašu ili u zrnatoj formi, kao u receptima 78.,79., i 80.

Vinska krema
Prehrambena vrijednost menija se pojačava kremom od svježeg sira i lanenog ulja za desert. Na primjer onom, koja je začinjena s 2 žlice slatkog vina, ruma ili konjaka..

152.
Brzi obrok

Juha od kiselog kupusa
Juha od kiselog kupusa s heljdom, pripremljena kao u receptu 83.

Ananas s kremom od đumbira
Za desert poslužite kremu na bazi svježeg sira i lanenog ulja, začinjenu cimetom i đumbirom, na kriški ananasa ili u kombinaciji s pola zrele kruške.

153.
Mali meni

Plitica sa salatama i začinjenom heljdom
Plitica sa zelenom salatom, sitno nasjeckanim paprikama i tanko narezanim krastavcem, sve preliveno majonezom (recept 16. ili 17.-24.); kao dodatak poslužite začinjenu heljdu s narezanim kokosovim orahom (recept 82.).

Vruća trešnjina krv
Za desert poslužite čašu vrućeg, bistrog soka od trešanja (ili grožđa), začinjenog cimetom i muškatnim oraščićem.

154.
Gosti vam se pridružuju za stolom

a) Juha od povrća
šalica bistre juhe od povrća,začinjena listićima kvasca, Oleoluxom, paprikom, umakom od soje i s malo papra
b) Posebno fina salata
u maloj posudi, na listu zelene salate poslužite salatu od celerovog korijena s bananom (recept 67.) i ukrasite crvenom paprikom i slatko-kiselom rajčica paprikom iz staklenke.

c) Plitica povrća s orašastim plodovima
povrtna plitica s komoračem; korijen celera posut sirom ili u kombinaciji sa sirijskom smjesom od orašastih plodova; špinat s lukom; kuhana mrkva; listovi bijele vrzine preliveni turskim umakom (recept 145.) – posluženo s cjelovitom rižom, kuhanom tako da ostane zrnata, s malo soli.
d) Desert: Zaljubljena Linovita (recept 127. i 131.)

155.
Meni s ruskim naglaskom

a) Povrtna juha s kašastom rajčicom
Dobro začinjena juha od povrća s mnogo kašasto izmiješanih rajčica ili rajčice iz tube, s dodatkom mlijeka ili kondenziranog mlijeka prije posluživanja.
b) Nabujak od sira
U malom kalupu za nabujak (sufle) poslužite nabujak od naizmjeničnih slojeva ploški od korijena celera i ribanog sira, s najgornjim slojem od dobro začinjene zrnate heljde (recept 79.)
c) Plitica s povrćem, posebno začinjena
Kiseli kupus pripremljen s paprikama, posut kvascem (recept 108.) i poslužen s krumpirom .Sve ovo prelijte vrućim Oleoluxom, začinjenim zgnječenim češnjakom. Posebno za ovo jelo od kiselog kupusa, Oleolux je zgodno začiniti s nekoliko žlica listića kvasca, umjesto češnjakom.
d) Krema od vodke
Kremu od svježeg sira i lanenog ulja začinite sokom od limuna ili naranče. Možete umiješati grubo mljevene lješnjake i, na kraju, pojačati vodkom.

156.
Zabava s istočno-indijskim varijantama

Suđe od kineskog porculana:
10 malih zdjelica, promjera 9 cm

10 malih zdjelica, promjera 10,5 cm
10 plitkih kineskih zdjelica, promjera 10 cm
10 plitkih kineskih zdjelica, promjera 6,5 cm
1 vrč za umak od soje, u obliku malog čajnika, 5 cm visok
1 kineski čajnik za zelene čajeve,15 cm visok
3 male zdjelice, promjera 16 cm
1 velika zdjela s poklopcem, promjera 25-30 cm

Glavno jelo (za 6 osoba)
A – Skuhajte 3 šalice cjelovite riže u 6 šalica vode. U kipuću vodu dodajte nekoliko kapi limuna, tako da riža ostane zrnata. Lakše je sačuvati zrnati oblik, ako koristite cjelovitu rižu. Ova se riža poslužuje u velikoj zdjeli s poklopcem, bez dodavanja soli, bez masnoća i bez ikakvih začina.
Možete prerezati 4 banane po dužini na pola, prepržiti ih malo u tavi i aranžirati preko riže.
B – Pripremite sljedeće za posluživanje u malim zdjelicama, promjera 16 cm:

1. curry umak, recept 140.
2. sirijski umak I, recept 137.
3. začinjena zrnata heljda, recept 79.

C – Stavite umak od soje u mali odgovarajući vrč, da bude spreman za posluživanje.
D – Predjela (sad počinje zabava)

a) Pripremite osnovnu smjesu za chutney I., napravljenu na bazi svježeg sira i lanenog ulja kao u receptima 29.-30., zatim crvenu smjesu za chutney II., napravljenu s jabukom i sokom od cikle, zatim još tscha tschi I. s orasima i češnjakom i tscha tschi II. sa slatkim dodatkom soka od jabuke, soka od grožđa ili s malo meda kao u receptima 37.-38.
b) Predjela za 10 malih zdjelica, promjera 10,5 cm
    1. Ogulite kiselu jabuku i narežite je na kockice od 1 cm.
    2. Na isti način nasjeckajte dugi krastavac.
    3. Isto napravite s ukiseljenim koprom.
    4. Uzmite 250 g lučica iz staklenke.

5. Uzmite 250 g slatko-kiselih paprika iz staklenke i narežite ih na kockice.
6. Narežite, po mogućnosti svježi, ananas na male komadiće.
7. Svježi ili sušeni narezani kokos poslužite takav.
8. Narezani kokos, lagano popržen, suh
9. Pinjoli, kratko zagrijani
10. Pripremite češnjakovo ulje na sljedeći način: rastopite u unaprijed zagrijanoj tavi 1/2 šalice Oleoluxa s 5 češnjeva zgnječenog češnjaka i zagrijte vrlo kratko (najviše 1/2 minute). Češnjak ne smije posmeđiti. Zatim odmah dodajte 1/2 šalice lanenog ulja. Kratko promiješajte i prelijte to ulje u deset zdjelica.

c) U manje zdjele promjera 9 cm stavite po 1 žlicu svakog od gornjih predjela (1-9), tj. jabuke, krastavac, luk itd. U svaku od njih dodajte ili chutney I. ili II., ili tscha tschi I. ili II., i promiješajte. Koristeći gore spomenuta predjela 1.-9. i 4 gotove paste (chutney i tscha tschi) možete pripremiti 36 varijanti, a da ne upotrebite deseto predjelo – ulje od češnjaka. Dodavanjem 1 žlice ulja od češnjaka u svaku od 4 paste, dobivate još 36 odličnih varijanti. Na ovaj način možete dobiti još varijanti od ove 4 paste – dodajte ih u male zdjelice i promiješajte. U desetu malu zdjelicu stavite sitno nasjeckane datulje. Preko toga prelijte curry umak (pripremljen kao B.) i poslužite vruće.

d) U velike plitke zdjele stavite:
1. tanko narezane kolutove sirovog luka
2. kolutove luka, staklasto popržene na češnjakovom ulju iz zdjele br. 10.
3. tanke ploškice badema (narezane na mašini)
4. pritamin (vrsta kečapa od te paprike)
5. kečap od rajčice
6. hren, kašasto pripremljen u mlijeku, sa žlicom umaka od soje na vrhu
7. ploške banane, složene na hrpicu i posute crvenom paprikom

8. 2 žlice tscha tschija I. sa žlicom pritamina
9. 2 žlice tscha tschija II. sa žlicom pritamina
10. 2 žlice tscha tschija s malo korijandera (na vrhu noža)

e) Sada još nismo upotrebili 10 malih plitkih zdjelica. One su prikladne za posluživanje posebno papreno začinjenih,jakih jela. Na primjer, napunite:
   1. 3 zdjelice sa tscha tschijem I
   2. 3 zdjelice sa tscha tschijem II
   3. 3 zdjelice sa chutney-em II
   4.

Sada stavite u prvu od svake tri zdjelice (1a., 2a., 3a.) pet kapi tabaska; u drugu od svake tri zdjelice (1b., 2b., 3b.) crnog i bijelog papra na vrhu noža i malo ljute paprike; u svaku treću od svake tri zdjelice (1c., 2c., 3c.) dodajte ljutu papriku ili pritamin. Možete također dodati 1/2 žličice curry praha ili đumbira.
U 10. malu zdjelicu stavite žlicu ulja od češnjaka (opisano pod b., predjalo 10.) s 5 kapi tabaska i crvene paprike na vrhu noža. Poslužite vruće, po mogućnosti na zagrijanim tanjurima.

I sljedeće se također može koristiti kao predjelo:
- salata od patliđana
- papar u zrnu
- tanko narezane paprike
- istočno-indijski pečeni kolačići ili, u Njemačkoj, raženi kruščići (Knaeckebrot), za osobe koje se ne osjećaju dobro

POSEBNE OKOLNOSTI
- za djecu, Recepti - 157. - 161.
- za vrlo bolesne osobe, Recepti - 162. - 166.

157.
Posebne okolnosti
Za djecu I

Sastojci:
3 žlice linomela
3 žlice zobenih pahuljica
2,5 dl vode

Priprema:
Stavite zobene pahuljice u hladnu vodu, pa neka zakipi. Ovoj kaši dodajte linomel i neka ponovo brzo zakuha, a onda ostavite da stoji 10 minuta, da nabubri. Propasirajte cijelu smjesu. Ova kaša je vrlo zdrava za djecu i može se kombinirati s malo mlijeka. Također je dobra za reguliranje probave.

158. Za djecu II

Sastojci:
(pogledajte recept 157. i dodajte 1/2 dl soka od mrkve)

Priprema:
Pripremite kašu kao u receptu 157. Umiješajte svježe iscijeđeni sok od mrkve u vruću kašu i odmah dajte djetetu da popije. Svježe iscijeđeni sok ne smije dugo stajati prije upotrebe.

159. Za djecu III

Sastojci:
(pogledajte recept 157. i dodajte 1/2 dl svježe iscijeđenog soka od naranče)

Priprema:
Pripremite kašu kao u receptu 157. i dodajte svježe iscijeđeni sok od naranče.

160. Za djecu IV

Sastojci:
(pogledajte recept 157. i dodajte 1/2 dl soka od grožđa)

Priprema:
Pripremite kašu kao u receptu 157. i umiješajte 1/2 dl soka od bijelog ili crnog grožđa.

161. Za djecu V

Sastojci:
(vidi recept 157.)
2 žlice vrlo sitno naribane jabuke

Priprema:
Pripremite kašu kao u receptu 157. i pomiješajte zajedno s vrlo fino naribanom jabukom. Dajte djetetu da odmah popije.

162.
Za vrlo bolesne 1.

Sastojci:
(vidi recept 157.) i dodajte:

1 i 1/2 dl soka od naranče ili pomiješanih sokova od naranče i grožđa, ili soka od trešnje, ili soka od crvenog ili crnog ribizla, ili soka od borovnice – svaki pomiješan s jednakom količinom soka od grožđa.

Priprema:
Zobena kaša kao u receptu 157. može biti baza za mnoge ukusne kombinacije koje su hranjive i lako probavljive za vrlo bolesne osobe. Pomiješajte 1 i 1/2 dl ove kaše sa 1 i 1/2 dl soka od naranče, ili soka od grejpa ili 1 i 1/2 dl bilo kojeg od spomenutih voćnih sokova, pomiješanih pola-pola sa sokom od grožđa. Ovi nezaslađeni sokovi su vrlo dobri za jako bolesne i oni ih dobro podnose u ovoj kombinaciji, čak ako ponekad i ne podnose čiste sokove. Također pogledajte deserte 122.-136.

163.
Za vrlo bolesne 2.

Sastojci:
(vidi recept 157.)
dodajte kremu od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja s vanilijom kao u receptima 1. i 2.

Priprema:
Pripremite kašu kao u 157. i stavite je u šalicu za juhu. Prekrijte još vruće kašu s 2 žlice čvrste, dobro promiješane kreme od vanilije na bazi svježeg sira i lanenog ulja, kao u receptima 1. i 2. ili 131.

164.
Za vrlo bolesne 3.

Sastojci:
(vidi recept 157.)

krema od svježeg kravljeg sira i ulja od sjemnki lana s limunom
1 žlica kašice od badema

Priprema:
U kašu iz recepta 157. lagano umiješajte 1 žlicu kašice od badema (iz dućana sa zdravom hranom). Prekrijte s 2 žlice kreme od limuna na bazi svježeg sira i lanenog ulja. Poslužite u šalici za juhu.

165.
Za vrlo bolesne 4.

Sastojci:
(vidi recept 157.)
krema od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja s limunom i bananom

Priprema:
Pripremite kašu kao u receptu 157. i stavite je u šalicu za juhu. Kremu s limunom kao u receptu 1. pripremite posebno i žlicom stavite na vrh napitka od kaše.

166.
Za vrlo bolesne 5.

Sastojci:
(vidi recept 157.)
1-2 žlice crnog vina
0,3 dl vodke ili konjaka ili šljivovice ili kirša ili ruma

Priprema:
Pripremite zobenu kašu kao u receptu 157., a na kraju dodajte 2 žlice crnog vina. Stavite u šalicu za juhu, prekrijte s 2 žlice kreme od svježeg sira i lanenog ulja, začinjene kao u receptima 1., 127. ili 131. Važno je da se žestoka alkoholna

pića umiješaju u kremu od svježeg sira odvojeno, po uputama iz recepata 127. i 131.

SMJERNICE PREMA BOLJEM ZDRAVLJU

Zabranjeno za bolesne

Zabranjene su sve masnoće, osim lanenog ulja i Oleoluxa, kao i bijeli šećer i svi pripravci koji sadrže bijeli šećer. Prirodni šećeri, kao oni u voću, su dopušteni. Strogo izbjegavajte sve vrste kobasica i prerađenih mesa, sve pečene proizvode iz pekarnice (jza dobro zdravlje je razarajuća kombinacija hidrogenizirane ili masti životinjskog podrijetla sa šećerom). Ako morate jesti vani, vrlo je važno da posvetite pažnju izboru masnoća. Ako imate priliku, ponekad je moguće da zatražite da vam se hrana pripremi s Oleoluxom. U okviru ovog režima prehrane na bazi ulja i bjelančevina, kajgane ili jaja pržena s mašću ili slaninom mogu uzrokovati probleme.

Perad i divljač s konzervansima mogu također loše djelovati, ako vam je zdravlje nestabilno.

Dok ste na putu

Pomoću prehrane na bazi ulja i bjelančevina možete se zaštititi dok ste na putu, tako da naručujete svježu ribu kao što su pastrva, štuka ili šaran.

Strogo izbjegavajte konzerviranu ribu, rakove i druge proizvode iz delikatesnih dućana, jer oni često sadrže umjetne boje i kemijske konzervanse.

Dok ste na putu uvijek se možete brinuti za sebe s linomelom i vrućim ili hladnim mlijekom i/ili voćnim sokovima.

Ulje od jetre bakalara?

Nekad poštovano ulje od jetre bakalara bilo je korisno zbog više nazasićenih masnih kiselina. U novije doba postalo je uobičajeno, da se to ulje zagrijava na visokim temperaturama, da bi što duže moglo trajati na policama. Posljedica je, da ulje od jetre bakalara, koje je tretirano na taj način, može uzrokovati ozbiljnu zdravstvenu štetu. Ista stvar je i s mnogim uljima u ribljim konzervama.

Izlaz iz labirinta prehrambenih savjeta
Čovjek se mora zapitati što je vrijedno i važno, što je manje važno i što je riskantno za nečije zdravlje u vezi s kemijskim dodacima hrani. Ne treba pitati samo "što je zabranjeno, a što dopušteno?". Vitamini su potrebni. Njih ima u odgovarajućim količinama u svježem voću i povrću, kao i potrebnih elemenata u tragovima. Ali, čovjek ne može samo od toga živjeti!

Tri osnovna elementa prehrane moraju, pod svaku cijenu, biti izbalansirana – ugljikohidrati, bjelančevine i mansoće. Osnovni hranjivi sastojak, masnoća, bitna je za život i značajna za svaku vitalnu funkciju. U usporedbi sa svim ostalim hranjivim sastojcima, masnoća sadrži daleko najviše energije koja je tijelu neposredno dostupna.

Masnoće u svom bogatstvu elektrona sadrže princip stvaranja života
Srčani napadi, srčani zastoji, masna jetra s nepravilnom funkcijom mjehura, stvaranje tumora, arterioskleroza, reuma i bolesti zglobova, suhe sluznice i u želucu i u crijevima – sve su to bolesti nastale zbog isključivanja ili ne-integriranja masnoća u prehranu.

Svako živo tkivo kaže "ne" masnoćama koje su strane našem tijelu. To se jasno ispoljava kroz izolaciju i odbacivanje električno-neutralnih, praznih masnoća. Ti simptomi bolesnog metabolizma masnoća ne mogu se ispraviti jednostavnim uklanjanjem svih masnoća. Eliminiranje štetnih masnoća je doista potrebno, ali prava će pomoć biti jedino ako uzimamo "dobre" masnoće. Među njima naglašavamo masnoće topive u vodi. Masnoće u sjemenkama lana, dakle masnoće bogate elektronima, koje svojim nabojem privlače bjelančevine, postaju topive u vodi, kada su u kombinaciji s "dobrim" bjelančevinama, kao što je slučaj u svježem kravljem siru. One sprječavaju patološku izolaciju masnoća i poboljšavaju lučenje sluzi u svm organima i sluzavim opnama. One pune zalihe energije, potrebne za impulse koji reguliraju rad srca. One

privlače kisik i stvaraju rezerve kisika, koje su jednako važne sportašu, kao i rekonvalescentu.

Sportska prehrana

Sportska prehrana mora biti lagana. Velike količine hrane u želucu ometaju sposobnost izvođenja raznih vježbi. Koncentrirani izvori energije, međutim, koja se lako aktivira, djeluju dostatno i učinkovito i za sprintera, kao i za trkača maratona, koji treba sposobnost disanja za veću izdržljivost.

Imajući ovo na umu, preporučuje se sljedeće:
Za doručak linomel muesli, opisani u receptima 1.-15. Sadrže 300 - 400 kalorija. Kao masnoću treba koristiti samo Oleolux. Bez teških masnoća! Ako želite krto meso, ono mora biti bez konzervansa. Konzervansi, koji su respiratorni toksini (otrovi), umanjuju vaše sposobnosti. Kemikalije, koje se koriste kod tovljenja životinja, također smanjuju razinu sposobnosti (performance) kod sportaša. Dnevna prehrana, bazirana na ulju i bjelančevinama, sadrži 4.000 kalorija. Ovo je jednako važno za sportaša, kao i za nekoga tko obavlja teške fizičke poslove, kao i za rekonvalescenta. Naravno, količine se kasnije mogu smanjiti.

Doručak za mlade ljude

"Puni želudac ne voli učiti". Tako kaže jedna stara latinska poslovica. Svi znamo kako obroci, koji se teško probavljaju, smanjuju našu sposobnost za razmišljanje.

Ako djeci za vrijeme jutarnjeg odmora damo sendviče s kobasicom ili namaze s neprobavljivim masnoćama, u njihovoj ćemo krvi naći sve simptome koji se povezuju s probavnim zamorom, koji je posljedica ogromnih obroka.

Dječja sposobnost da funkcioniraju u školi se definitivno poboljšava, a tendencija da se lako umaraju smanjuje se ako ih doručak opskrbljuje s dovoljno koncentrirane, energetski jake i lako probavljive hrane (nešto voća je prikladan mali obrok kroz jutro). Za glavni doručak dobivaju linomel muesle

(opisane u receptima od 1.-15.). Kad jednom djeca probaju taj doručak, neće više nikada poželjeti išta drugo – i opravdano!

U ovoj uljno-proteinskoj prehrani postoje upute koje će vam pokazati da i vrlo bolesna osoba, i uglavnom zdrava osoba, koja "ne podnosi nikakvu masnoću", i osoba koja obavlja teški fizički posao, i osoba koja ima umni posao ili sportaš, mogu izbjeći opterećujuće učinke hrane, koja se teško probavlja. Čak je i danas, sa svim opterećenjima naše civilizacije, moguće sačuvati ili povratiti zdravlje, kao i sve naše sposobnosti.

~ K R A J ~